بنت النيل



أول الغيث .. قطر

اذا لم يكن المسئولون قد أفصحوا عن حق المرأة الواضح فى الشئون السياسية ، والشئون السياسية التى أعنيها هى حق المرأة فى مزاولة شئون الانتخاب سواء كان ذلك فى الترشيح لعضوية المجالس النيابية أو المساهمة فى عملية الانتخاب نفسها .

واذا لم يكن المسئولون قد أفصحوا عن نواياهم فى تعديل قانون الانتخاب بحيث يكون للمرأة المصرية جميع الحقوق الدستورية التى للرجل فاننى واثقة بأن دراسة الموضوع ستبين لهؤلاء المسئولين سلامة منطقنا فى مطالبنا ، وسوف ينتهى الامر عندهم بتقرير حقوقنا المهضومة وتأكيد وجودنا فى جميع معترك الحياة المصرية .

وأحب أن أذكر ان المرأة المصرية لا تشكو اليوم اضطهادا ، فهى تشغل مكانا ملحوظا فى جميع الوظائف العامة وليس من مبرر أن يسقط الرجل حقها فى الانتخاب لمجالس النيابة أو الترشيح لها فذلك من شأنه أن يفقدها اعتبارها بين بنات جنسها فى أنحاء العالم فضلا عما تتركه هذه الحالة فى نفوس أبناء الامم المتحضرة من امتعاض لا أحب أن أحسه نحو مواطنى من الرجال .

اننى أرجو حين يهم المسئولون ببحث قضية المرأة الانتخابية أن يسمحوا لنا نحن النساء بأن نشارك مشاركة أصيلة فى وضع التشريع الجديد الخاص بتعديل قانون الانتخاب حتى لا تترك ثغرة فيه تحول بين المرأة المصرية وبين استكمال حقها الانتخابى ونضطر الى صرف جهودنا مرة أخرى لانتزاع حق لا داعى لحرماننا منه هذه السنوات الطويلة .

اننى قوية الثقة فى عدالة ساستنا فهم أبناء سنة ١٩١٩ ومن بواكير الثورة التى تأبى الوقوف أو التردد وتترفع عن صغار المتزمتين وحسبهم ان التاريخ سيحفظ لهم فى سجله صفحة ناصعة البياض ، اذا هم انتهوا اليوم الى التسليم بجميع حقوقنا وانتصروا على أنانية المتحفظين ، وجعلوا للمرأة ما للرجل تماما ، فاذا قصروا حق الانتخاب على المتعلمين رضينا بأن يقصر الحق على المتعلمات ، أما اذا أذن للاميين بهذا الحق ، فلابد أن يكون للمرأة الامية هذا النصيب ، حتى تحس مصر أن التسوية فى الحق العام عادلة بين الذكور والاناث على السواء .



رفيع المقام



رفيع المقام على ماهر باشا ليس غريبا على بيوتنا المصرية فاذا كانت بناتنا يقرأن اليوم ويكتبن ويختلفن الى المدارس والمعاهد والجامعات فذلك عمل كريم كان لعلى ماهر نصيب الاسد فيه .

وتحب (بنت النيل) أن تسجل فى هذه المناسبة للجيل الجديد تاريخ الرجل العظيم الذى أخذ بيد المرأة المصرية منذ ثلاثين سنة فقد كان فى مقدمة أهل الرأى الذين آمنوا ودعوا لتعليم البنت والاكثار من البعثات لها فلما ولى شئون وزارة المعارف سنة ١٩٢٥ غير نظام التعليم تغييرا عميقا وكان من أهدافه فى هذا التغيير أن يصبح للبنت جميع الحقوق التى للولد فى مراتب التعليم جميعا

وهكذا حفظت له النهضة النسائية هذه اليد وكان لزاما علينا أن نقص على قارئاتنا هذه المجهودات التى بذلها على ماهر باشا فى سبيل النهضة النسائية

أما تاريخه السياسى فهو تاريخ ناصع البياض فلم يؤثر عنه عمل سياسى عليه أى غبار بل كان دائما الى جانب الشعب وان لم يكن عضوا فى حزب من أحزابه وله مواقف وطنية رائعة فرضته عظيما من بين عظمائنا ومواطنا شريفا يذكره المواطنون بالتجلة والتكريم ويلجأ اليه الوطن فى الملمات والاحداث .

وهو اليوم قبلة الجميع ومحط أنظار العالم كله فقد اختاره القدر ليقود السفينة فى خضم الانواء أعانه الله على أداء الواجب بما هو مأثور عنه من قوة وايمان واخلاص

ابن الامام



ونقصد بابن الامام معالى الاستاذ مرتضى المراغى بك وزير الداخلية فهو من بيت عريق فى اسلامه عريق فى وطنيته عريق فى أدبه وكرمه .

وبنت النيل تقدمه لقرائها لا زلفى الى وزير فنحن لا نتزلف لوزارة بأجمعها بل نقدمه للبيت المصرى اسوة طيبة ومثلا كريما للزوج المهذب المؤمن بواجبه لربه ووطنه

ودار بنت النيل تعرف مرتضى المراغى منذ قديم فهو شاب من خيرة شبابنا العاملين فى صمت تخطفته الوظائف الكبرى فكان فى كل واحدة منها مثالا طيبا وقد أثرت عنه رقة الشمائل ودقة الحس ، عف اليد واللسان

ولقد راضه أبوه شيخ الاسلام الاستاذ الامام مصطفى المراغى على التحلى بخصال أهل العلم والدين ووضعته الاقدار الطيبة فى وزارة الداخلية آخر الامر فاستبشر الناس بمقدمه وسعوا اليه راجين له سيرة طيبة كسيرة أبيه وعلاجا لامور الناس فى دنياهم كما عالج أبوه الامام نفوس الناس وضمائرهم وهيأهم للقاء ربهم تهيئة جعلته فى صفوف أئمة الاسلام

ونحن أصدقاؤه ومريديه نرجو له التوفيق الجدير بأدبه ومنبته وسيرته العاطرة فى كل مكان .

وبنت النيل تقدمه الى قرائها من الشباب ليكون قدوة ومثالا يحتذونه ان أرادوا لوطنهم الرفعة ولانفسهم العلى .

الدكتور ابراهيم عبده



كان لتعيين الدكتور ابراهيم عبده مديرا عاما لادارة المطبوعات أطيب الاثر فى نفوس المعنيين بشئون الصحافة والنشر لا فى مصر فقط بل فى الخارج.

ولا غرو فى ذلك فان الدكتور ابراهيم عبده جدير بهذا المنصب الخطير الذى يتطلب من شاغله سعة الاطلاع وخبرة وبعدا عن الجمود

وان كان هذا التعيين قد احتفى به الجميع ، فان (بنت النيل) لتحتفى به أكثر من غيرها لان الدكتور ابراهيم عبده عرفها فى المهد ، بل وهى فكرة لم توضع بعد موضع التنفيذ ، وأخذ بيدها عندما بدأت تحبو على الارض وتولى أمرها شابة يافعة فكانت نعم البنت لخير أب .

وان (بنت النيل) لتفخر بأن يصبح المشرف على تحريرها وحدها مشرفا على تحرير الصحف المصرية جميعا .

وهى فى نفس الوقت تأسف على حرمانها من توجيهاته المباشرة ومن مقالاته الاجتماعية الدسمة التى كان لها أطيب أثر فى قارئاته وقرائه

و (بنت النيل) اذ تتنازل عن حقها فى المشرف على تحريرها تهنىء الصحافة المصرية به وترجو لها على يده كل خير .

سيدات عربيات فى هيئة الامم

للاستاذة زينب لبيب

طالعتنا الصحف أخيرا ببعض أنباء دورة هيئة الامم المنعقدة أخيرا بباريس ، ضمنتها وصفا دقيقا لنشاط بعض السيدات اللاتى مثلن بلادهن فى الوفود الرسمية لدى هيئة الامم .. وكان ضمن من جاء ذكرهن اسم السيدة (بديعة عفنانى) التى تشغل منصب نائبة رئيس الوفد العراقى فى الامم المتحدة ، والتى كانت خير ممثل للمرأة الشرقية العصرية المثقفة فى ذلك المجمع الدولى .

وليست هذه هى المرة الاولى التى ينضم فيها الى وفد العراق الرسمى سيدة ، فقد كانت السيدة (سرية الخوجة) عضوا أيضا بالوفد العراقى الرسمى لدى هيئة الامم عند بدء تكوينها من سنوات ..

ولقد أسعدتنى الظروف بلقائها حينئذ أثناء مرورها بمصر مع وفد بلادها المسافر وما زالت كلماتها تتردد فى سمعى حتى الان ..

قالت : « لئن كان للعراق الفخر فى أن يكون أول بلدان الشرق العربى فى اشراك المرأة فى الوفود الرسمية الدولية ، فانا نساء العرب جميعا كنا نتوق أن نرى مصر ، البلد الشقيق المحبوب .. مصر زعيمة الشرق العربى وقبلة أنظاره ، كنا نتوق أن تتزعمنا فى هذا المجال أيضا ..!

اننا نود أن نثبت للعالم الغربى أن الشعوب الشرقية ليست شعوبا همجية رجعية كما يظنون .. وانما شعوب بلغت من الحضارة أن يستطيع نساؤها مشاركة ساسة العالم فى تصريف القضايا والمشكلات العالمية! »

ما زال هذا الحديث يتردد فى سمعى ، وكلما ذكرته تحركت فى نفسى مشاعر متباينة مزاجها الحسرة على مصرنا التى أراد الرجال — باستبعادهم المرأة من الميادين الهامة — أن يجعلوها دائما وراء الصفوف !

لم تشأ العراق أن تشرك المرأة فى وفدها اشراكا صوريا فتضمها كسكرتيرة .. وانما أشركتها كعضو فى الوفد الرسمى .. بل وكنائبة لرئيس الوفد !!

وانى أترك لرجالنا تقدير القيمة الادبية والمعنوية والاجتماعية لهذا العمل الوطنى الرائع ... ، كما أترك لهم تقدير أثر تناسى أولى الامر عندنا لمواطناتهم فى نفوسنا ..! فقد استكثروا على المصرية أن تمثل وفودنا الرسمية ، وخصوصا الوفد الذى يدافع عن قضية بلادنا .. — على الرغم مما سجله لها التاريخ من مواقف وطنية رائعة — وبخلوا عليها أن تكون عضوا أو مساعدا .. بل لم يخطر ببالهم أن يكون فى الوفد مجرد سكرتيرة مصرية واحدة .. تظهر معهم أمام دول العالم !!

ألم يكن بين سيداتنا المصريات وفتياتنا المثقفات حاملات الدكتوراه والماجستير واجازة القانون والاقتصاد ، وصحفياتنا وكاتباتنا القديرات ألم يكن بين كل هؤلاء واحدة فقط تستطيع أن تؤدى مهمة أو تقوم بدعاية لبلادها مع الوفد الممثل لها فى هيئة الامم ؟!

عجب وربى ..! ولكن رويدا رويدا .. اذ لا حياة لامة تعيش بنصف روح .. ولا رفعة لوطن يعيش بعيدا عن نسائه ..

فلنتعاون جميعا مصريين ومصريات ، ولنعمل على اعلاء شأن المصرية فى كل ميدان حتى يرتفع بها الوطن ، ويكون بناء الامة سليما قويا !

حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فائقة تسلم بيدها الكريمة شهادة التمريض لاحدى الآنسات المتطوعات وقد ظهرت الى جوارها السيدة علية الفار



حرم عبد الحميد الشواربى باشا

بنت النيل - مع سيدات الهلال الأحمر

أثبتت المرأة انها دائما تسعى الى فعل الخير، وأنها تتأثر بسرعة بما تراه أمامها من صور الفقر والجهل والمرض · ولا يقف تأثرها عند حد معين بل انه يدفعها لان تسعى بكل قوتها لكى تدفع غائلة الفقر وتنير ظلام الجهل وتزيل محنة المرض·

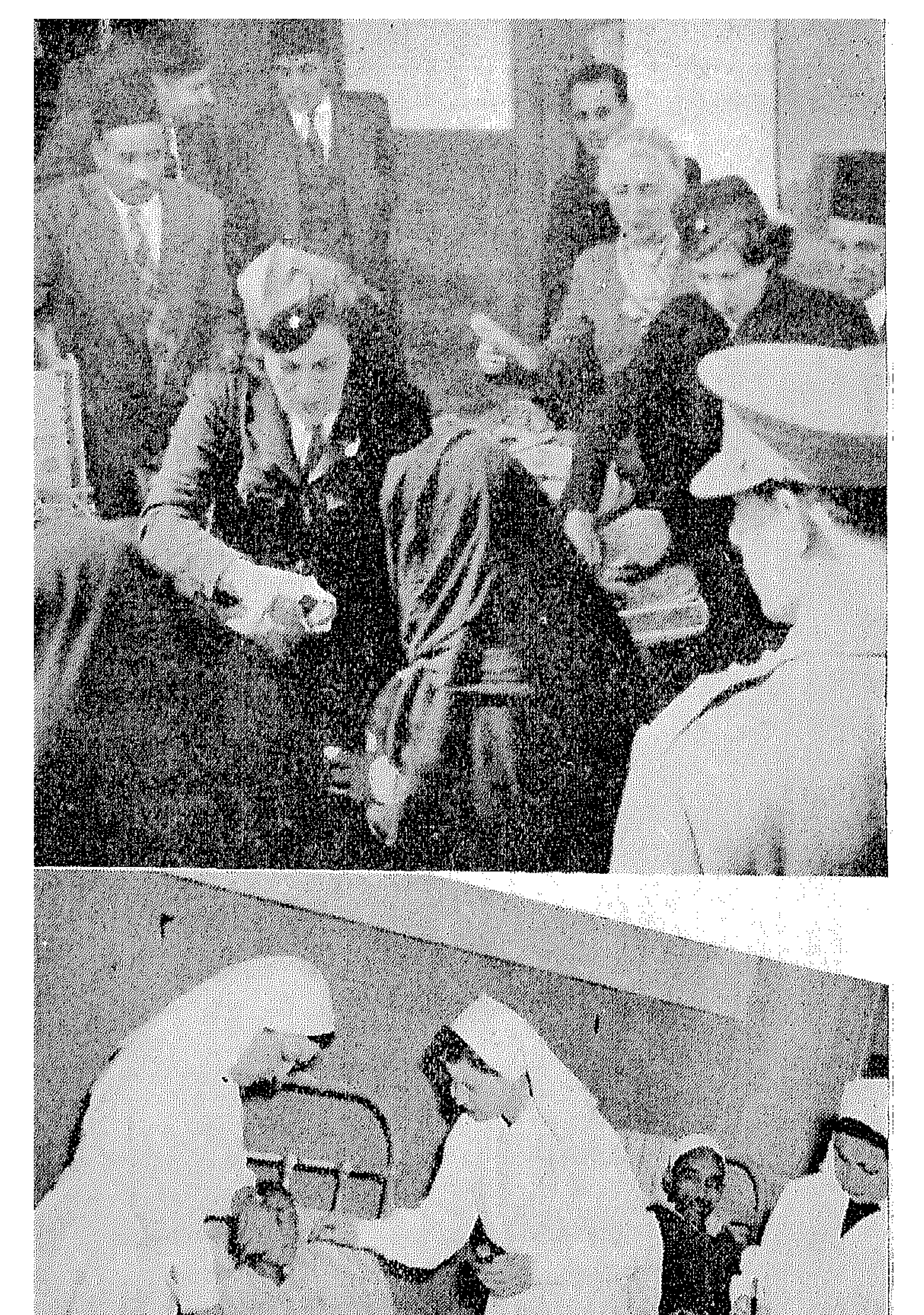
وقد زرت خلال الشهر الماضى سيدات الهلال الاحمر حتى ألمس عن قرب صورة من صور المرأة التى كرست حياتها لتدفع المرض عن بنى وطنها·· وقد أثبتت لى تلك الزيارة أن المرأة اذا أرادت شيئا فعلته ولو كان على حساب صحتها مادامت تجد فيه الخير لبنى وطنها منكرة بذلك نفسها مفضلة الايثار على الاثرة ·

فاذا سألت واحدة عن نشاط كل سيدة من سيدات الهلال تحدثت معك عن كل زميلاتها وما يقدمنه من خدمات لوطنهم العزيز وما يقمن به من كفاح فى سبيل رفاهية الشعب ·· تتحدث اليك عن كل هذا ولا تتحدث عن نفسها مطلقا حتى اننى خرجت من هناك وأنا أحمل دليلا جديدا على أن من تأصل الخير فى نفسه تغلب عليه حب الغير ·

وسنحاول خلال هذه الاسطر أن أصف لقارئات بنت النيل ما تبذله هؤلاء السيدات الفاضلات من مجهود وعلى رأسهن حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فائقة رئيسة الشرف التى تشرف على كل صغيرة وكبيرة ضاربة أروع المثل لسيدات مصر فى هذا المضمار مضمار



الاقمشة للفقراء ترتبها احدى كرائم العقيلات





المتفوقة الاولى تتسلم جائزتها من سمو الاميرة وقد ظهرت في الصورة السيدة لطيفة العبد

التضحية والحدب على من ليس له من يحدب عليه ·

ولا بد لى أيضا من أن أتحدث عن رئيسة الجمعية لطفية هانم العبد تلك التى تقضى يومها فى الجمعية تراقب كل شيء وترتب كل شيء تحضر قبل غيرها وتخرج بعدهن ويكفى أن أقول أنها اذا عادت الى منزلها وفى حقيبتها بعض المال أصابها الضيق لانها لم يتيسر لها مقابلة الفقير الذى يستحق هذا المال !

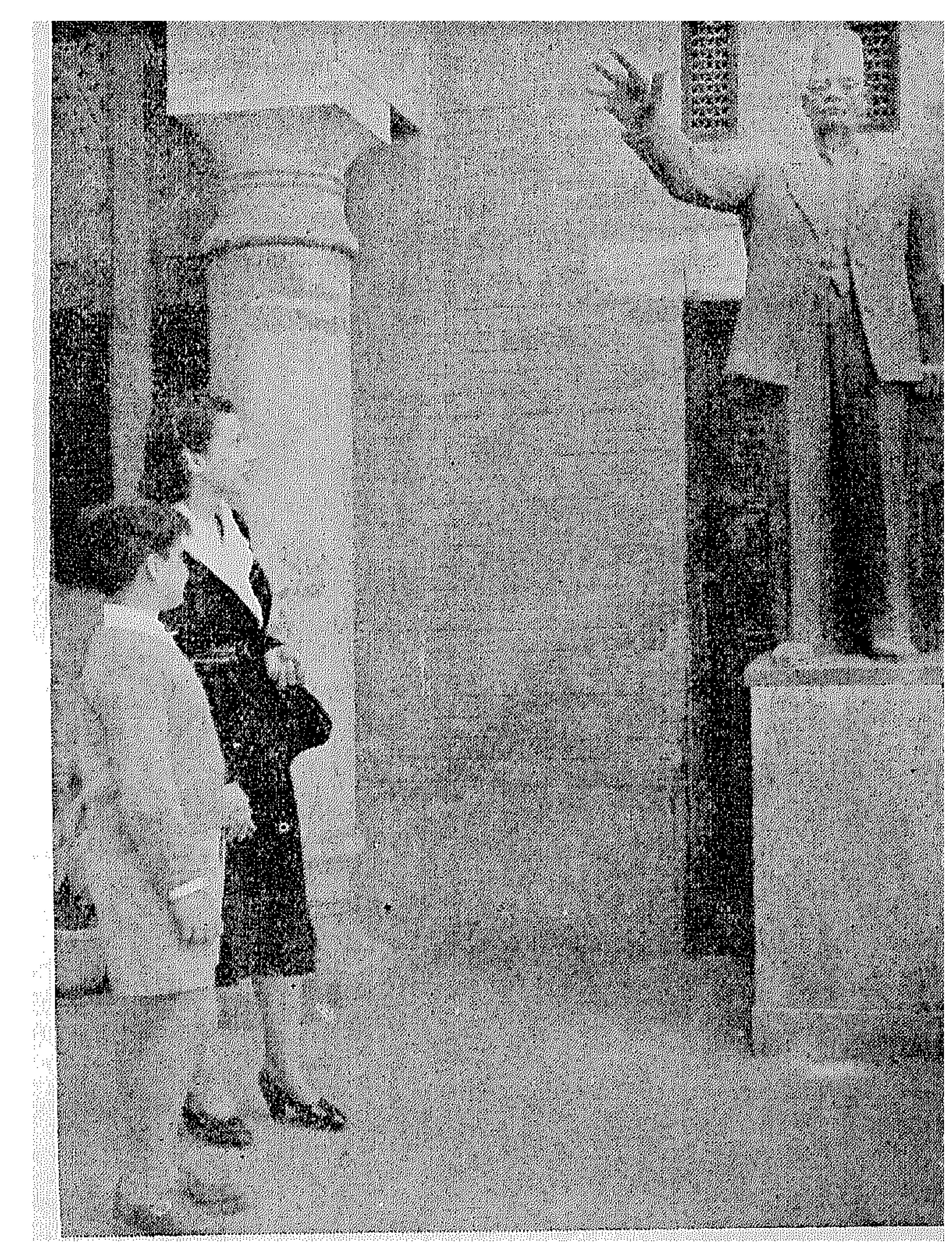
ولجمعية الهلال وكيلتان احداهما يسمونها (الرائدة الاولى) تلك التى كانت أول من شجع على الذهاب الى فلسطين لتؤدى واجبها نحو العروبة ·· تلك هى جينان هانم حرم عبد الحميد الشواربى باشا أما الوكيلة الثانية فهى عليه هانم حرم زكى بك الفار ويقولون أنها ضابط الاتصال والدينامو الذى يقنع الجهات الرسمية بفعل الخير وتوفير المال والمكان لمشاريع الجمعية التى لا يمكن أن تتم الا بعد أن تتأكد من كمالها ·

ولست أود هنا أن أعدد مآثر كل سيدة من سيدات الهلال لانني قد استهلك صحائف المجلة ولا أوفيهن حقوقهن فهناك قمر هانم شافعي وصيفة سمو الاميرة فائقة وحرم حسن فائق باشا أمينة الصندوق وتفيدة هانم محفوظ الامينة العامة وحرم شاهين باشا رئيسة الطوارىء وراجيه هانم حمزه ولطيفه هانم قربه وغيرهن من كرائم العقيلات وكلهن سباقات الى فعل الخير يرعين الفقراء ويأسون جراح المرضى ويقمن بحياكة ملابس ومفارش يبعنها لصالح الفقراء · ومما يدعو الى العجب انهن يقمن بحياكة هذه الملابس ثم يشترينها لانفسهن بأثمان غالية تفوق الاثمان التى تعرض بها هذه الملابس فى الخارج وان الصور المنشورة على هاتين الصفحتين تعطينا فكرة واضحة عن بعض ما تقوم به تلك الجمعية من نشاط اجتماعى ·· فهل بعد هذا يوجد من ينكر أنهن كفيلات بأن يزلن آثام المجتمع بأكملها اذا وجدن المال والمساعدة الكافية فى سبيل ذلك . فكأن المجتمع الذى نصرخ كل يوم من جهله وفقره ومرضه ولا نستطيع ان نبرئه من هذه الآلام يمكننا بمساعدة هؤلاء السيدات أن نقضى على آلامه ونبرئه مما يضنيه . ذلك فكلهن متفانيات فى حب وظنهن وسعادتهن فى سعادة من يرعينهم من فقراء ومرضى وراحتهن فى راحة هؤلاء الذين أصابتهم بعض الالام فأصبحوا معها مرضى يبغون الدواء ·

ف · م · ع



صانعة المجد



ان البعض يرى أن المرأة يجب ألا تشغل نفسها بغير بيتها وأبنائها اذ أنهم يشكون فى مقدرتها على الجمع بين مشاغل الحياة الاجتماعية وبين تربية أبنائها .. فالى هؤلاء أقدم هذه الصور لعلها تقدم آرائهم وتصحح أفكارهم .

هى السيدة راجيه حمزه حرم الاستاذ محمد عبد القادر حمزه بك .. إنها بارعة فى تنظيم حياتها وحياة بيتها . وقد أردت أن أعرف كيف تستطيع أن تخلق من أبنائها رجالا بكل ما فى الرجولة من معنى !

وجدت أنها تتحدث مع ابنها فى أى شىء يعرض لهما تناقشه فى كل رأى يبديه حتى لو كانت تعلم أنه الصواب تهدف الى اقناعه أو تتظاهر باقتناعها فتنزل عند رأيه . وقديطول بينهما النقاش فيحتكم الاثنان الى الاب ويتفق الثلاثة على الرأى السديد فيتبعه الجميع ! .. هذا بالرغم من أن أغلب النقاش يدور حول أشياء صغيرة ، ولكن الام تبغى أن تخلق شخصية ابنها وتوسع مداركه العقلية وانى أعتقد لو أن هناك سيدة أخرى تشغلها حياتها مثل هذه السيدة لما اهتمت بمناقشة طفلها فيما يريد ولاستغلت سلطتها كأم فى اكراه ابنها على ما ترغب . وكثيرا ما تجلس الام معه ليقص عليها ما حدث له فى يومه وكيف كان يتصرف فى كل مرة ويتناقش الاثنان فى صواب ما فعل الابن أو خطأ ما أتى ولا تنسى الام فىغضون هذا أن تفسر لابنها ما استعصى عليه فهمه من الدروس . أما فى أوقات الفراغ فانها لا تتركه يقضيها كيفيشاء بل تعوده على القراءة والاطلاع فيجلس الاثنان الى مكتبة المنزل يختاران بعض الكتب يتناقشان فيما سطر على صفحاتها وهى تفسرذلك بأنها لا تريد لطفلها أن تغلق مداركه عند أبواب المدرسة بل تريد منه أن يعلم أنه يستطيع أن يطلب العلم فى أى مكان لا فرق فى ذلك بين البيت أو المدرسة !

وتقول السيدة راجية أنه لا بد من يوم فى الاسبوع على الاقل تزور فيه هى وابنها أحد المتاحف أو المعارض لكى تحدثه فى كل ناحية من نواحى التاريخ ، والفن ، والعلم حتى تربى فيه الذوق الفنى والتفكير الناضج وتعلمه تاريخ بلاده حتى يشب على معانى الوطنية يتقنها ويدرك ما هو صحيح منها وما هو تهور غير مرغوب فيه .

ومن العجيب أنها لاتترك شيئا يمر بها فى الطريق الا وتحكى لابنها عنه ..



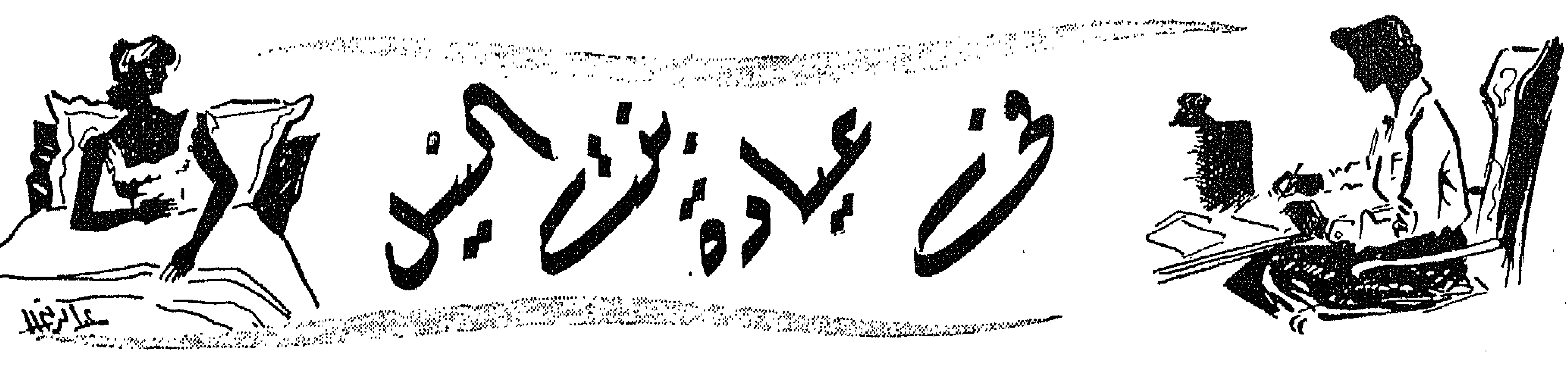


فهذا تمثال سعد زغلول مثلا تجدها تقف أمامه وتحدث ابنها عن روعة الفن فى هذا التمثال وكم استغرق من جهود صانعه حتى خرج تحفة فنية بديعة ثم تحدثه بعد ذلك عن سعد زغلول الزعيم الوطنى وكيف استحق أن ينصب له تمثال يخلد أفعاله ويبقى ذكراه على مر الايام .. فكأنها تنتهز الفرصة لتعطى ابنها المثل الاعلى وتحكى له أحاديث التضحية الوطنية لا ترمى فى هذا الى غير تربية ابنها تربية صادقة توقظ معها الشعور الوطنى القومى وحب بلاده .

وأكثر من هذا أنها اذا رأت فقيرا يستجدى حثت ابنها على أن يهبه بعض المال ... وفى الطريق تصف له البؤس وكيف يشقى هؤلاء لانه ليس لهم أب يرعاهم ولا أم تحدب عليهم . فكأن عليهم أن يشقوا طريقهم فى الحياة وهم عن ذلك عاجزون لانهم لم يتعلموا أى شىء ولم يجدوا من يهتم بتعليمهم .. وهكذا فالحادثة الصغيرة التى قد تمر على أى سيدة دون أن تعيرها التفاتا لا تمر على هذه السيدة دون أن تعلم ابنها منها عبرا وعظات .. فتحبب له العلم والمدرسة وتوقظ فيه العطف والشفقة وتبعث فيه حب الوالدين اللذين يضحيان بكل شىء من أجله

وانى أعتقد أنه يجب على كل سيدة أن تربى ابنها تربية صحيحة حتى تستحق لقب صانعة الرجال .. أقصد صانعة المجد .

بنت النيل



الرمد الربيعي

للدكتور علي مرتضى
اخصائي جراحة العيون

ما هو الرمد الربيعي وما الفرق بينه وبين الرمد الصديدي والرمد الحبيبي ولماذا يسمى بالربيعي وما سبب رجوعه وما علاجه الحديث الناجح

والرمد الربيعي غير معد وسببه غير معروف بالضبط وحساسية ملتحمة أو قرنية العين للاتربة أو للضوء تساعد على وجوده كذلك قلةالكالسيوم أو الفيتامينات أو الهرمونات في الجسم وفي سنة ١٨٧٤ سماه العالم سمكس بالرمد الربيعي ولم يكن موفقا في اختيار الاسم حيث اغلب الحالات تظهر في الصيف ويجوز حدوثه في الشتاءولذا اقترح تسميته رمد الحساسية الصيفي واهم شكوى لمريض الرمد الربيعي حرقان العين والرغبة الشديدة في دعكها وقد رأيت من يقلب جفنه ليدعك الملتحمة ويجد في ذلك لذة كبرى وراحة لا تعوض ـ كما وانه قد يسبب ثقل الجفن وارتخاءه حتى يحسب المريض كانه نائم ـ مع كثرة في الدموع وافراز في هيئة خيوط لبنية اللون

وللرمد الربيعي ثلاثة أنواع من حيث الغشاء المصاب :

أولا : ملتحمة الجفن وهذا النوع الاكثر شيوعا يؤثر عادة في الجفن العلوي الذي يظهر على ملتحمته حلمات مسطحة القمة

ثانيا : ملتحمة العين بجوار القرنية ويظهر على هيئة قطع صغيرة كالجلاتينا أو كاللحم بها تلون بني أو أسود

ثالثا : القرنية ـ نادر الحدوث ويظهر على شكل التهاب مع اوعية دموية على سواد العين ويترك احيانا سحابات وقد رأيت حالات طغى الرمد الربيعي على القرنية واضعف النظر لدرجة العمى والعلاج يتلخص في الاتي :

أولا : تغيير الجو الى جو بارد خصوصا في الصيف

ثانيا : استعمال نظارة غامقة لمنع الاتربةوالحرارة والضوء

ثالثا : استعمال قطرة مسكنة بها بانتوكايين ١/٤ ٪ وادرنالين ١ ٪ أو قطرة انتشتين بريفين عند اللزوم

رابعا : استعمال غسيل البوريك البارد ثلاث مرات يوميا

خامسا : تعاطي عقار ضد الحساسية مثل اقراص انتشتين أو ثيفورين

سادسا : اخذ حقن كالسيوم أو خلاصة الطحال او الدم

سابعا : اعطاء الهرمون والفيتامين الناقص بالجسم

اما اذا كانت الحالة شديدة فيمكن علاجها بالراديوم أو بعملية جراحة واحدث علاج تحت التجربة الان هو الكورتيزون بهيئة قطرة أو مرهم ومما يلطف من ازعاج الرمد الربيعي تردده في الصيف وتأثيره على الاشخاص بين سن العاشرة والعشرين غالبا وما عرف عنه بهجر مريضه بعد ثقل ضيافته .

أسنان الأطفال

للدكتور رمزي يونان جراح أسنان

ان عناية الام بأسنان طفلها ينبغي أن تبدأ والطفل لا يزال جنينا لم يتم تكوينه داخل الرحم فعندما يتم الجنين خمسة أشهر داخل الرحم تبدأ عملية ترسيب الكلسيوم فى جذور الاسنان اللبنية ، وفى هذا الوقت بالذات يعتمد الجنين فى غذائه على غذاء الام اعتمادا كليا فاذا كان غذاؤها فقيرا فى الفيتامينات والاملاح العضوية والغير عضوية نشأ عن ذلك ضعف نسبة الكالسيوم فى أسنان الطفل المولود وتعرض لمرض الكساح

وتبدأ أسنان الطفل فى الظهور ابتداء من الشهر السادس بعد الولادة وتكون كاملة حينما يبلغ الطفل ثلاثة أعوام من عمره السعيد .

وفترة الثلاث سنوات هذه هى الفترة التى ينبغى للام أن تراقب طفلها وتوالى تغذيته بجميع العناصر اللازمة لبقاء أسنانه صحيحة سليمه .

فمدة الرضاعة يعتمد الطفل على لبن ثدى أمه كغذاء طبيعى تتوافر فيه جميع العناصر اللازمة لنموه وتعويضه عنه بغذاء آخر صناعى عن طريق البزازات لا يجلب الا الشقاء للطفل . وعند انتهاء فترة الرضاعة يجب الاهتمام بغذاء الطفل بحيث يحتوى على العناصر الاساسية وبالاخص فيتامين (د) الذى يترتب على نقصه فى الجسم اختلال فى نسبة الكالسيوم فى الانسجة والتالى نقص هذه النسبة فى الاسنان وضعفها من ناحية التكوين مما يساعد على سهولة تسويسها وتشويه منظرها .

وفيتامين (د) موجود بكثرة فى زيت كبد الحوت واللبن والزبدة والبيض وغيرها

وكذلك فيتامين (ث) الذى يكثر وجوده فى الموالح والخضروات وينتج عن نقصه ضعف مقاومة أنسجة الجسم وبالاخص التهاب اللثة ونزفها المستمر وبجانب الفيتامينات هناك أملاح الكالسيوم والفوسفور اللازمة لبقاء الاسنان فى حالة قوية تقاوم العوامل التى تؤدى الى اصابتها بالتسويس والتلف .

اعلان

تقبل العطاءات بمكتب حضرة صاحب العزة مفتش مشروعات رى وسط الدلتا بطنطا لغاية ظهر يوم الثلاثاء ٢٥ مارس سنة ١٩٥٢ عن عملية انشاء شبكة المصارف المغطاة بمنطقة بلوس الهوى وكفر الحاج داود والبدنجانية ومنشاة عبد الله مركز السنطة (غربية) . ويمكن الحصول على الشروط والمواصفات من مكتب التفتيش بطنطا بتقديم طلب على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما نظير دفع مبلغ ٧٥٠ مليما بخلاف ١٥٠ مليما أجرة بريد ، وعلى المقاولين الاطلاع على الرسومات الخاصة بهذه العملية بمكتب التفتيش بطنطا أو بمكتب التفتيش العام لمشروعات الوجه البحرى بوزارة الاشغال العمومية بمصر . وكل عطاء غير مصحوب بتأمين مؤقت قدره ٢ ٪ من مجموع قيمة العطاء لا يلتفت اليه اطلاقا .
(٧٦٧)

تليفون بنت النيل ٤٩٦٦٨ ٤٠٦٨٤

كيف ترضعين طفلك ؟

لطبيب بنت النيل

ننصح الام أن ترضع طفلها فى الاسابيع الاولى وهى مستلقية فى فراشها فهذه فرصة لكى تنال حاجتها من الراحة والاسترخاء وعلى الام أن تمسك الثدى بيدها وتضغط حول حلمة الثدى باصبعيها السبابة والابهام دافعة الحلمة الى فم الطفل بينما تضغط الثلاث أصابع الاخرى على الفك الاسفل للطفل لكى تدفعه الى أسفل وعندما يعتاد الطفل على الرضاعة لا يلزم اتباع هذه الطريقة

وعندما ترضع الام طفلها وهى جالسة يجب أن تكون فى وضع مريح والا يكون رأس الطفل منحنيا الى صدره أثناء الرضاعة حتى لا يصعب عليه البلع

تتراوح المدة المناسبة للرضاعة من ١٥ الى ٢٠ دقيقة وهى الزمن الكافى لتفريغ لبن الثدى ــ ويستحسن أعطاء الثدى للطفل بالتناوب فمرة الثدى الايمن ومرة ثانية الايسر واذا وجدت الام أن الطفل لم يجد كفايته من لبن ثدى واحد تعطيه الثدى الاخر واذا لم يكفه هذا أيضا يعطى لبنا بواسطة البزازة مع استشارة الطبيب عن نوع وكمية اللبن ــ وفى هذه الحالة أيضا يجب اعطاء الثدى للطفل أولا حتى يفرغ ما فيه من لبن لان هذا ينبه غدد اللبن الموجودة بالثدى لافراز لبن اخر

وبعد كل رضاعة أو فى أثناء الرضاعة على الام أن تحمل طفلها فى وضع رأسى بحيث يكون رأس الطفل مائلا نحو كتفها ثم تربت على ظهره برفق بين لوحى الكتف لمدة دقائق حتى يتخلص الطفل من الهواء الذى قد يكون ابتلعه أثناء الرضاعة

متى تمتنع الام عن ارضاع طفلها ؟

اذا كانت مصابة بمرض صدرى أو بحمى أو اضطراب معدى أو خراج فى الثدى وتشقق فى الحلمات

أما اذا حملت المرأة أثناء ارضاع طفلها فعليها ان تفطمه وسوف نتناول هذا الموضوع فى مقال قادم باذن الله .

الرضاعة بالبزازة :

اذا لم تستطع الام أن تكتفى بلبن ثديها لارضاع طفلها فيجب أن تعتمد على اللبن البقرى كغذاء اضافى وهناك أنواع كثيرة منه ولكن لا يوجد بينها من يفى بالغرض تماما مثل لبن الام لانه الغذاء الكامل للطفل ولكن يمكن للطفل أن يأخذ اللبن البقرى حسب ارشادات الطبيب وهو نوعان :

ا ــ لبن بقرى طازج

ب ــ لبن بقرى محفوظ

ويختلف اللبن البقرى عن لبن الام فيما يلى :

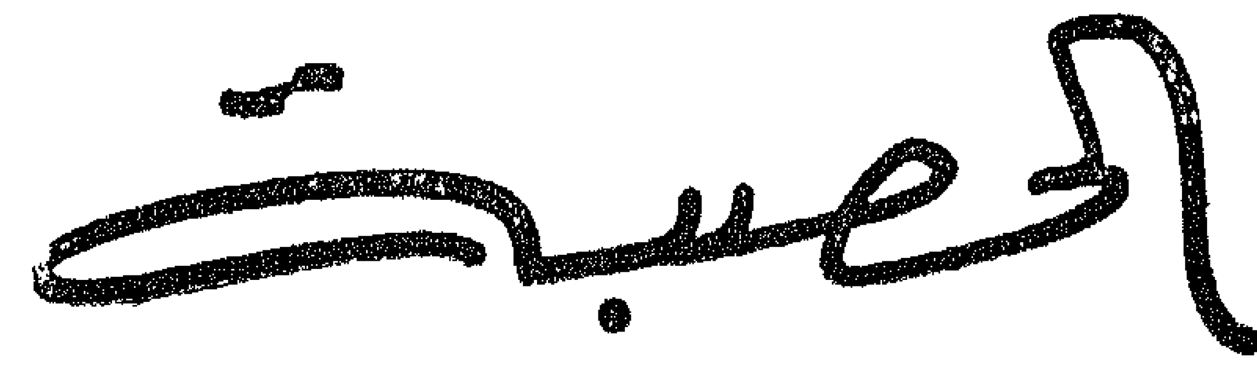
١ ــ بالرغم من أن نسبة المواد الدهنية فى كل منهما تكاد تكون واحدة الا أن الدهن الموجود فى لبن الام أسهل هضما من الموجود فى اللبن البقرى

٢ ــ نسبة السكر فى لبن الام ضعف نسبتها فى اللبن البقرى ولذا يجب اضافة سكر الى اللبن البقرى

٣ ــ نسبة المواد الزلالية فى لبن الام ثلث نسبتها فى اللبن البقرى ولذلك يجب تخفيف اللبن البقرى بالماء بعد غليه لضمان تعقيمه

٤ ــ عندما تتفاعل المواد الزلالية باللبن البقرى مع

(البقية ص ١٣)



للدكتور حسين عباس
مدير الادارة الصحية بمنطقة الجيزه

كانت عادة الناس فيما مضى انه اذا أصيب طفل فى المنزل بالحصبة جمعوا معه باقى الاطفال حتى يصابوا جميعا بالمرض مرة واحدة فيعالجوا مع بعضهم أيضا وفى الواقع أن هذا الاجراء على جانب كبير من الخطورة اذ أنه قد يحدث أن تكون الاصابة أقوى من احتمال الاطفال الصغار فتؤدى فى بعض الاحيان الى مضاعفات تؤدى الى الموت اذ من الملاحظ أنه كلما زادت سن الطفل كلما زادت قدرته على احتمال المرض •

ويلاحظ أن الحصبة مرض بلا دواء •• اذ أن علاجها يكون بعلاج أعراضها وليس أعراض الحصبة بأعراض تشبه أعراض البرد فيبدأ ظهورها بظهور زكام ورشح مع ارتفاع فى درجة الحرارة ثم يعقب هذا الارتفاع هبوط بسيط ثم تعود للارتفاع ثانية فجأة ويصحب هذا كحة مع احمرار فى العينين ونزول الدموع منهما •

ثم يبدأ بعد ذلك ظهور الطفح عند جزوع الشعر خلف الاذنين ثم ينتشر تدريجيا على جميع أجزاء الجسم • وتعود الحرارة الى الانخفاض فى اليوم السادس أو السابع • ويجب عزل المريض عزلا تاما فى غرفة خاصة دافئة ضوؤها قليل لمدة ١٤ يوما من بعد ظهور الطفح اذ أن مضاعفات هذا المرض خطيرة فقد تصاب العين برمد صديدى أو يصاب المريض بالتهاب رئوى وأبسطها هو الاسهال • وعلى ذلك يجب أن يكون الاحتياط فى هذا المرض كبيرا فيجب مراعاة حال العين بغسلها دائما بمحلول البوريك واستعمال قطرة البروتارجول كما يجب معالجة الكحة بمجرد ظهورها خوفا من تطورها الى التهاب رئوى •

وقد لوحظ أن بعض الناس يلبسون أطفالهم ملابس حمراء أو يوجدونهم فى غرفة حمراء وهم يحسبون أن هذا يشفيهم وفى الحقيقة أن هذا قد يساعد على شفاء المريض لا لان الملابس الحمراء أو اللون الاحمر له علاقة بالحصبة فبالطبع لا توجد علاقة مطلقا ولكن كل ما هناك أن اللون الاحمر من الالوان المساعدة على تقليل حدة الضوء وقد سبق أن ذكرنا أن للعناية بالعينيين أثناء المرض يجب تقليل الضوء •

ويجب أيضا الاحتياط من المرض حتى لو كان الطفل قد سبق أن أصيب به •• فالاعتقاد الشائع هو أنه لا يمكن أن يصاب بالحصبة مرتين ، ولكن فى الواقع لا مانع أبدا أن يصاب بها الطفل مرتين اذا كان ضعيفا

كيف ترضعين طفلك

بقية المنشور ص ١٢

الاحماض الموجودة فى معدة الطفل تتكون تخثرات curds كبيرة وصعبة الهضم

ورغم هذه الفروق فلا يستطيع انسان انكار أن اللبن البقرى هو خير ما يستعيض به الطفل عن لبن الام

ويجب استشارة الطبيب فى نوع اللبن المجفف مما يباع فى الاسواق ويناسب حالة الطفل الصحية



٥ نصائح لك ياسيدتى

١ ـ ان كان كوعك خشنة الملمس متغيرة اللون فأحسن طريقة لعلاج ذلك هى أن تبدئى باحضار فرشاة أظافرك ومريها عليها بعد غمسها فى ماء دافىء مشبع بالصابون • قومى بهذه العملية بعناية حتى اذا انتهيت منها جففى كوعك وامسحيه بقطعة من الليمون واستحضرى بعضا من الزيت العطرى المفضل لديك ودلكيه به وأتركيه لمدة خمس عشرة دقيقة • وأخيرا امسحى طبقة الزيت الظاهرية وانثرى عليه بعضا من بودرة التلك •

استعملى هذا العلاج ياسيدتى بانتظام كل مساء وتأكدى من انك ستحصلين على ذراع جميلة حسنة المنظر فى ظرف أسبوعين •

٢ ـ اذا كان الخطان اللذان يمتدان من جانبى أنفك حتى ركنى فمك عميقين ويظهرانك كبيرة فى السن فنصيحتى لك ياسيدتى هى أن تقومى بتدليك هذه المنطقة كل مساء بواسطة كريمك المفضل وستلاحظين فى ظرف مدة ضئيلة ان هذه الخطوط سوف تقل فى العمق • ويجب عليك قبل البدء فى عمل المساج ان تنثرى بعض البودرة على خديك ثم وزعى قطعة الكريم التى ستستعملينها على طول الخطين بواسطة بطن أصبعك الاوسط • قومى بعملية المساج بعد ذلك بادئة من أسفل كل خط حتى أعلاه •

٣ ـ اذا كنت شقراء الشعر ياسيدتى ثم أخذ شعرك يتحول عن لونه الطبيعى فعليك برش بعض من (ماء الاوكسيجين) ـ بيروكسيد ـ عليه بعد انتهائك من غسله بالشامبو وتأكدى من كفاية هذا العلاج لك •

٤ ـ اذا كنت من النوع الذى يتألق جماله ليلا حينما تضعين روجا غامقا على شفتيك ويحدث لك العكس فى النهار فعليك بتخفيف الروج نهارا حتى يصبح اللون أقل عمقا وأكثر ملاءمة لك •

اذا كان شعرك من النوع الجاف الذى يصعب عليك تمشيطه وتسويته فعليك باستعمال البريانتين • وأفضل طريقة لاستعماله هى أن تضعى القطعة التى ستعملينها على راحة يدك اليسرى ثم ضمى راحة يدك اليمنى عليها وادعكى راحتيك بعضهما ببعض بحيث ينتشر البريانتين على كل جزء منهما وبعد ذلك امسحى براحة يديك على شعرك • وأخيرا فرشى شعرك بعناية حتى ينتشر البريانتين فى كل أنحائه •



أعتقد يا سيدتي انه لا داعي للمجادلة في تلك الحقيقة التي لا يختلف عليها اثنان ، ألا وهي كراهية السمنة • ويكفي للدلالة على ذلك انه حتى السمينات من السيدات قد سلمن بهذه الكراهية • وعلى الرغم من ذلك ظلت السمنة خطرا يهدد الصحة ويقلق الراحة •

وقد وصل الى أخيرا خطاب لا بأس من ايراد نبذة منه فيما يلي :

« أرجو منك أن تساعديني بكل وسيلة ممكنة مع العلم بأنه قد سبق لي أن اتفقت أنا وصديقتان لي على عمل (رجيم) خاص ينقص وزننا • ولقد جاهدنا بكل وسيلة ممكنة • وكانت النتيجة أن ساءت صحتنا وشعرنا بالتعب لاقل مجهود كنا نبذله ، بل ان ملابسنا أصبحت لا تلائمنا على الاطلاق ، ويا ليت الامر قد وقف عند هذا الحد ، بل ان كل واحدة منا لم تحصل في النهاية على الرشاقة المطلوبة »•

وانه ليسرني يا سيدتي أن أدلي اليك بنصائحي لعلها تفيدك • وأعدك بأن أبذل كل جهدي في هذا السبيل •

وأول ما يجب عليك عمله ان كنت قد انتويت انقاص وزنك هو الذهاب الى طبيبك الخاص والحصول على موافقته، واذا أفلحت في الحصول على هذه الموافقة فمعنى هذا أنك قد وفقت في أول خطوة • وليس عليك بعد ذلك الا أن تراسليني حتى أرسل اليك بالنصائح الواجب اتباعها • وستكون نصائحي نافعة في معظم الحالات باستثناء حالة واحدة تتعلق بازالة السمنة من نصفك العلوى ، والسبب يرجع الى أن هذا الجزء من الجسم يتأثر بالرجيم أكثر من غيره فتبدو علامات الهزال عليه واضحة • وأحسن طريقة لتلافي هذا أن تستعملي حزام الصدر المعروف (بالبراسيير)

والان اليك يا سيدتي بعض النصائح العامة التي يجب أن تضعيها نصب عينيك على الدوام :

أولا ـ عليك بمقاطعة الاصناف التالية : الشوكولاتة ـ الكعك ـ الخبز الابيض ـ الفطائر ـ المكسرات ـ الاطعمة الدسمة عموما • وعليك بعدم تناول أى طعام ما بين الوجبات الرئيسية اللهم الا القليل من لحم الطير أو الخضروات أو الفاكهة •

ثانيا ـ تناولي باعتدال مختلف أصناف البقول والزبد والسمك •

ثالثا ـ أكثرى من أكل الفواكه الطازجة وجميع أصناف سلطة الخضروات وعليك بشرب نصف كوب من اللبن يوميا ممزوجا ببعض من الشاي أو القهوة أو بدونهما ان شئت ذلك •

رابعا ـ عليك بتناول بعض شرائح اللحم الاحمر أو لحم الارانب أو الدجاج أو الجبن مرتين ، وأخيرا وليس آخرا عليك يا سيدتي ألا يعتريك القلق اذا قلت لك ان النجاح لن يحالفك الا بشرط ملاحظتك لعدم اشباع رغبات معدتك ولو حرصت دواما على ترك المائدة قبل أن تصلي الى درجة الامتلاء •

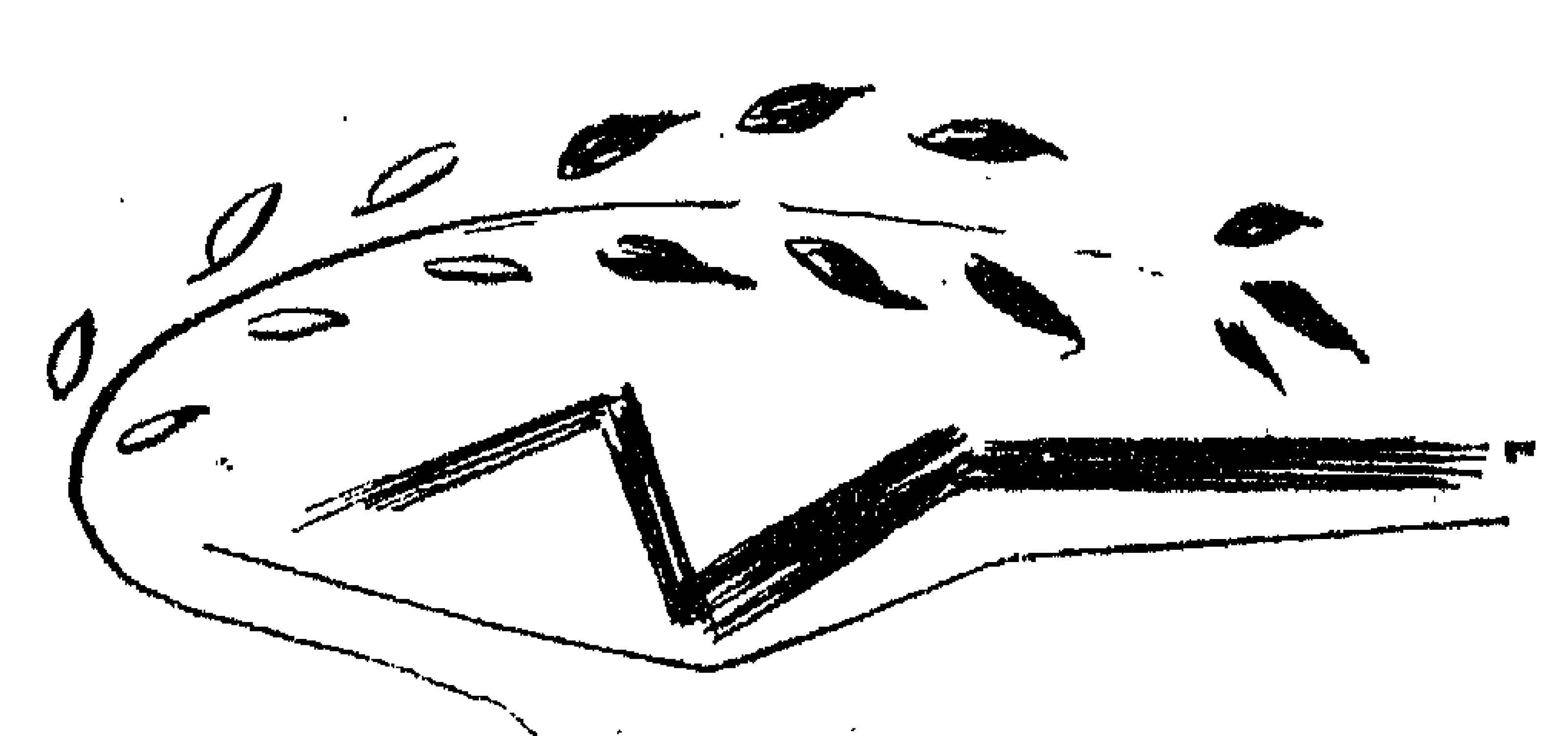
مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر ٢٥ مارس ١٩٥٢ عن عملية توريد أدوات احتياطية للماكينات اتوديتس بمحطة كهرباء فاقوس وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ ٥٠٠ مليم خلاف أجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائي قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه • (٧٤٨)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر ٢٤ مارس ١٩٥٢ عن عملية الاعمال الصحية لمبنى مؤسسة فؤاد الاول للبنين بالفيوم • وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ ٥ جنيهات خلاف أجرة البريد • وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائي قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه• (٧٤٩)

من منا لم يتمتع بهذا السن ٠٠ سن السادسة عشرة ؟ لقد نعمنا بها جميعا وكيف لا ينعم الانسان بالربيع ٠٠ ربيع هذه الفترة من حياة المرأة ٠ لقد جمعنا كل خصائصها ومميزاتها وقدمناها لك على هذه الصفحة ٠ اقرئيها بامعان فانها بلا شك ستعود بك الى الوراء قليلا أو كثيرا لتذكرك بتلك الفترة السعيدة من فترات حياتك ٠٠



تتطلع الفتاة فى هذه السن الى المثل العليا ٠ ان الحياة أمامها بكل ما فيها ولكن أيـــن هى الخبرة ؟ انها تحلم بالمستقبل وتتصوره دون أن تعرف شيئا عنه ٠ ثم تبدأ تدريجيا بمقارنة الاشخاص الذين حولها والحوادث التى تمر بهـا بالمثل العليا التى كانت تصفها أمام عينيها ٠

شكلهـــــا :

كيف هى ؟ انها نضرة ٠ تنظر بعيون ساذجة ٠

كيف ترى نفسها ؟ ان المسألة موقوفة على مزاجها فطورا ترى أنها غاية فى البشاعة وطورا ترى أنها الجمال والرشاقة بعينهما ٠

كيف ترغب فى أن تكون ؟ انها تريد أن تكون ذات عينين ساحرتين وقد مياس ٠

وهى تهتم أكثر ما تهتم بمحيط خصرها وبصدرهاوبشعرها الذى لا تريد أن تسرحه تسريحة الفتيات الصغيرات ٠

انها تكثر من أكل الفواكه لانها تزيد جمال البشرة ومن تناول الحلوى لانها تحبها وتشرب عصير البرتقـــال لان الجميع يشربونه ٠

أما عن ملابسها فهى تفضل الفساتين الاســبور التى تظهر جمالها ٠ وان دعيت الى حفلة مسائية ارتدت فستانا أبيض لان والدتها هى التى اختارته لها ٠ أما هى فانها كانت تفضل ارتداء فستان أسود يظهر محاسنها ٠

وتفضل الفتاة فى هذه السن من الالعاب الرياضـــــية السباحة ، والبنج بونج ٠

العقل والعاطفة :

انها تريد أن تغدو كواحدة من السيدات اللواتى قرأت عنهن فى التاريخ ٠ ان الفتاة فى هذه السن تضع للاشياء مقاييس لاتحاول أن تحيد عنها قيد انملة ٠ انها تكره الكذب كرها لا مزيد عليه ٠ ولكنها مع ذلك تتصنع فى مشيتهـا وفى حديثها محاولة أحيانا تقليد السيدات المعجبات بها ٠

انها تنظر الى الماضى نظرتها الى عصر كانت فيه مغموطة الحق ٠ أما الى المستقبل فانها تنظر اليه كمن ينظر الى مخلصه الذى سيفتح له باب النجاح ٠ وهى لا ترى فى الحاضر الا فترة قصيرة ستمضى سريعا ٠

والفتاة فى هذ السن تنظر الى الطفولة نظرتها الى حقبة من الحياة كانت تشعر فيها بالامن ولا تتقيد فيهـــا بأية مسئولية ٠

❖

أما الشيخوخة فهى تعتقد اعتقادا جازما فى أنها لن تصل اليها اطلاقا ٠

وهى ترى أن والديها لا يستطيعان أن يفهماها وانهما من جيل غير جيلها ومن عقلية تختلف كل الاختـــلاف عن عقليتها ٠ ولو أنها أحيانا تعترف بفضلهما وبكرمهما عليها ٠

ولا تفهم الفتاة الحب دون زواج ، وهى الشغف بقراءة قصص الحب الخالد مثل قيس وليلى وروميو وجولييت ٠

والفتاة فى هذه السن ترى أن الدراسة فى غير محلها لانها تحول بينها وبين التمتع بالحياة والحرية ٠



انها تنظر الى الفتيان فى سن السادسة عشرة الى الثامنة عشرة على أنهم صبية لا يستحقون منها أى اعتبار ٠

ولكنها تبحث عن الزواج بين الذين تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشرة والخامسة والعشرين ٠ وهى تعجب بعينى الرجل وبشعره وبطوله ، وتزداد اعجابا به ان كان من الرياضيين المهرة ٠ ولكنها تكره الرجل المتعجرف المدعى الذى يلعب بالقلوب ويلهو بالنساء ٠

كم مرة فضلت أن تكون رجلا ٠٠

أما عن رأيها فى النساء فهى تعتقد أن المتزوجات لا يعشن الا لازواجهن ، وأن الفتيات الى سن العشرين هن اللواتى يأسرن قلب الرجل ٠ أما ان جاوزن هذه السن فان جمالهن لن يلبث أن ينقلب الى بشاعة ويصبحن عانسات ٠

انها تحب أمها حبا يقرب من العبادة ولكنها تعتب عليها أشد العتب لانها لا تتيح لها فرصة الظهور ٠

وهى تتصور انها ستخب أيضا حماتها فى المستقبل ٠ أليست هى أما ثانية لها بما أنها أم زوجها الذى ستحبه وستعمل على ارضائه ؟

وتفضل فتاتنا السينما وركوب الدراجة ٠





هل انت أنيقة ؟



لا شك فى أن جزءا كبيرا من جاذبية المرأة يرجع أول ما يرجع الى أناقتها • والاناقة فن يحظى باهتمام الجنسين معا• ومن أهم عناصرها يا سيدتى ذلك الرونق الجذاب والنضارة التى تبدين بها على الدوام • وليكن فى علمك انه ليس للون شعرك أو تقاطيع وجهك أو جمال عينيك أو شكل أصابعك دخل فى أناقتك، ففى امكان كل سيدة أن تكون أنيقة اذا أرادت •

ولنفرض يا سيدتى أنك دخلت فى مباراة للاناقة ، فكم درجة تظنين نفسك انك ستحصلين عليها ؟؟

فلتحاولى معى الآن ، وكوسيلة للتسلية ، أن تقررى لنفسك الدرجات بدقة وأمانة •• قدرى لنفسك عشر درجات من عشر اذا حالفك التوفيق ، وثمان درجا ت من عشر اذا كان خطؤك طفيفا ، وخمس درجات اذا كانت اجابتك مقبولة•







واذا قدرت لنفسك يا سيدتى خمس درجات فمعنى هذا أنك تسيرين فى طريق خاطىء • ومع هذا فانى لا أظن أن كثيرات ممن سيقرأن هذه الصفحة بتمعن سوف يهبطن بالتقدير الى هذا الحد •

ومهما يكن فعلى فرض أن درجاتك كانت ضعيفة الى الحد الذى لا يرضيك فاكتبى الى حتى أرسل اليك بنصائحى التى ستجعل كل صديقاتك يتهامسن معجبات بأناقتك وجاذبيتك !؟

والان اليك يا سيدتى قائمة الاسئلة التى يجب عليك أن توجهيها الى نفسك :

الشعـــر :

هل تمشطين شعرك صباحا مساء بانتظام ؟ وهل تعنين به العناية التامة بحيث لا تتركين أى قشر يصيبه ؟ وهل شعرك من النوع الخشبى جدا أو الناعم جدا ؟ وهل تعملين على علاج ذلك ؟

وكم مرة تستعملين (الشامبو) فى غسيل شعرك ؟

يجب أن تعلمى ان كنت من ساكنات المدن أن استعمالك له مرة واحدة فى الاسبوع غير كاف ... والان هل تعلمين انه يجب عليك أن تغسلى فرشاة شعرك ومشطك أكثر من مرة فى الاسبوع ؟

وهل تجيدين اختيار التسريحة التى تلائم شكل وجهك ؟

الوجـــه :

هل تحافظين على نظافة بشرتك على الدوام ؟ أعنى هل تزيلين التواليت القديم قبل أن تعيدى طلاء وجهـــك من جـديد ...

وهل تتابعين ما يرد على السوق من مستحضرات التجميل بحيث تختارين منها ما يناسبك ؟ وهل تنظفين (بدارتك) بانتظـــام أم تستعملين قطعة من القطن النـــاعم النظيف كبديل لها ؟

وهل بشرتك جافة أم دسمة أم متوسطة ؟

وهل تعرفين كيف تطلين وجهك بحيث يبدو كأحسن ما يكون ؟ وهل تجيدين وضع الروج بحيث يظهر جمالك ؟

الايـــدى :

هل تحافظين على يديك أثناء قيامك بمختلف الاعمال المنزلية؟ وهل تجردين طلاء أظافرك من وقت لآخر ؟ وهل تغذين بشرة يديك ببعض الادهنة عقب غسلهما مساء قبل النوم ؟

الاقـــدام :

هل تعنين بقدميك قدر عنايتك بيديك ؟ وهل تقلمين أظافرهما بعناية ؟ وهل تقومين بتمرينات رياضية تحفـظ لهما جمالهما ورشاقتهما ؟

العلامات الشخصية :

هل تتناولين شيئا يمنع رائحة البصـــل ان كنت من اللواتى يقبلين أكله ؟ وهل تستعملين بانتظام العطر الذى تفضلينه ؟

المـــلابس :

هل تقومين بتنظيف كتفيك دواما عقب عمل التواليت ؟ وهل تنظرين الى نفسك فى المرآة قبل الخروج فاحصـــة أناقتك وهندامك ؟

وهل تنظفين حذاءك ،وهل تحرصين على عدم تعريض قفازك ومناديلك للاتساخ ؟

حقيبة اليـــد :

هل تستطيعين فتح حقيبتك أمام صديقاتك أو فى مكان عام؟

· والان وقد انتهيت من سرد الاسئلة التى يجب أن توجهيها الى نفسك أرجو منك ياسيدتى أن تكتبى الى اذا لم يحالفك التوفيق لعلى أستطيع أن أساعدك ·

فستان لكل مناسبة

ان هذا الثوب يصلح لكل امرأة مهما كان مزاجها الخاص وما عليها الا أن تغير نوع القماش دون أن تغير هذه التفصيلة وحينئذ يصبح الثوب مناسبا للوقت والمكان الذى تكون فيه

فان كنت رياضية استطعت عمل هذا الثوب من التويد المنقط أو الجرسيه الاصفر أما اذا كنت ممن يقمن بأى عمل من الاعمال المكتبية فانه يهمك جدا مظهرك الذى يكون له تاثير كبير فى حكم الناس على عملك وحينئذ يمكنك أن تعملى هذه التفصيلة مستخدمة الالوان القاتمة من الاقمشة السادة

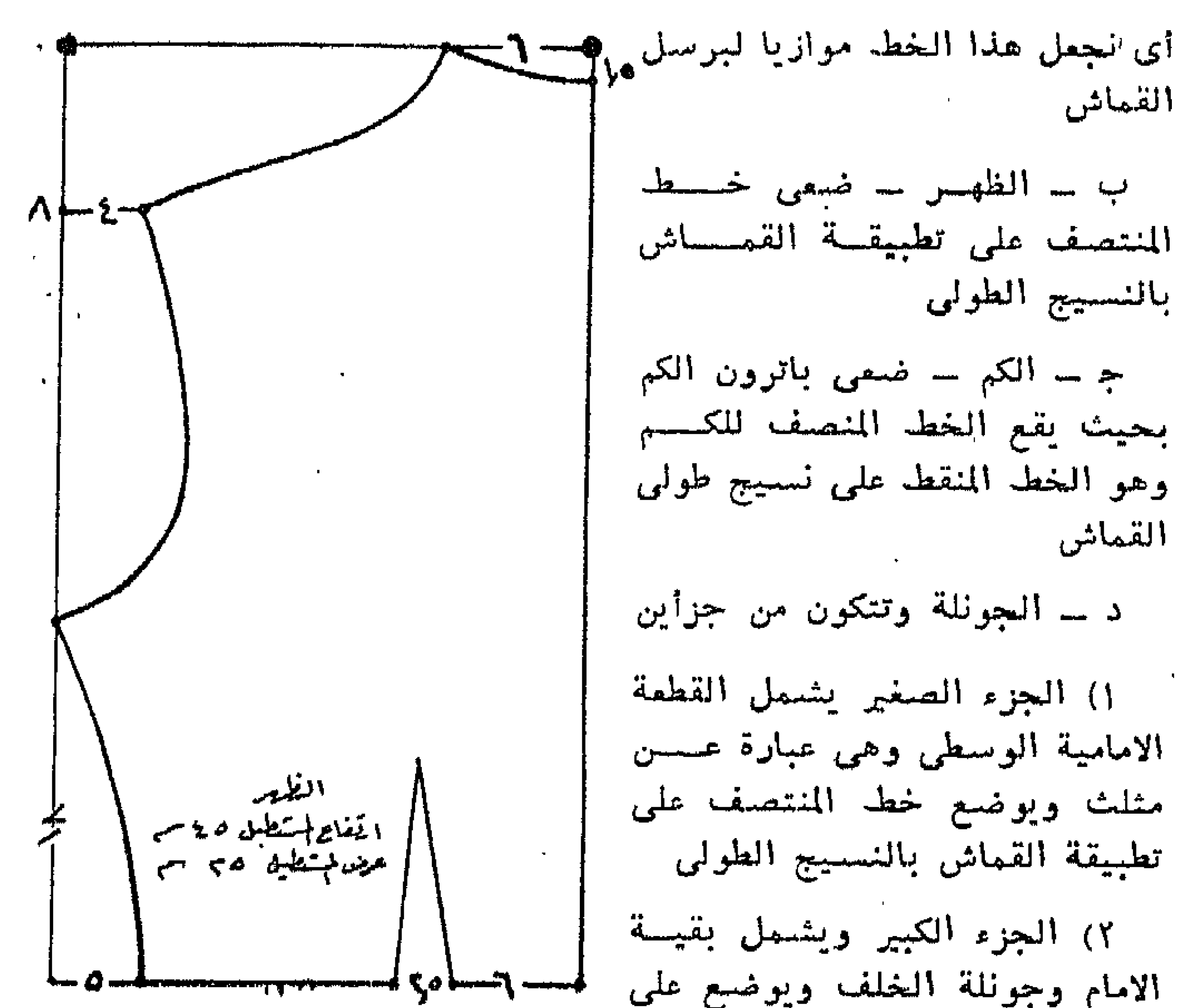
وكذلك تلائم هذه التفصيلة المرأة التى تقضى معظم وقتها داخل المنزل اذ انها لابد أن تبدو أنيقة فى أى لحظة خوفا من الزيارات المفاجئة وحينئذ عليها أن تصنع هذا الثوب من القماش الاسكوتش

أما هذه التى تضطرها حياتها الى الخروج كثيرا فانها تصنع هذا الثوب من الساتان الازرق أو الكحلى أو من القطيفة الحمراء المكلفة بالاسود مستخدمة حزاما أسود ايضا وهكذا يا سيدتى تجدين أن هذا الثوب يصلح لكل وقت ولكل مناسبة وبالرغم من أنك تستطيعين الحصول على باترون لهذا الفستان يناسب مقاساتك من **محلات ميشو ١٥ شارع فؤاد الاول وذلك نظير خمسة قروش أو ثمانية قروش اذا كنت تريدينه بالبريد المسجل .** فاننا سندلك على طريقة تستطيعين بها عمل هذا الباترون وحدك بالمنزل

ــ فلعمل اجزاء الباترون ، ابدئى برسم المستطيل الخاص بكل جزء بحسب ارتفاعه وعرضه المذكورين تحت كل باترون . ثم ارسمى شكل الباترون حسب النسب المدلول عليها بالارقام العرضية والطولية المذكورة على الرسم

ــ لقص القماش صفى اجزاء الباترون بنفس الوضع الواضح فى الرسم .. أى اعتبرى أن طول القماش هو ارتفاع المستطيل أو بعبارة اخرى اعتبرى ارتفاع المستطيل هو نسيج طولى القماش وذلك لجميع اجزاء الباترون ولزيادة الايضاح سنبين فيما يلى طريقة قص كل جزء

ا ــ الصدر ــ لاحظى أن خط المنتصف (وهو المنقط) مواز لحد المستطيل فلو وضعناه على القماش سنضعه كما ذكرنا بنفس الوضع



أى نجعل هذا الخط موازيا لبرسل القماش

ب ــ الظهر ــ ضعى خط المنتصف على تطبيقة القماش بالنسيج الطولى

ج ــ الكم ــ ضعى باترون الكم بحيث يقع الخط المنصف للكم وهو الخط المنقط على نسيج طولى القماش

د ــ الجونلة وتتكون من جزأين

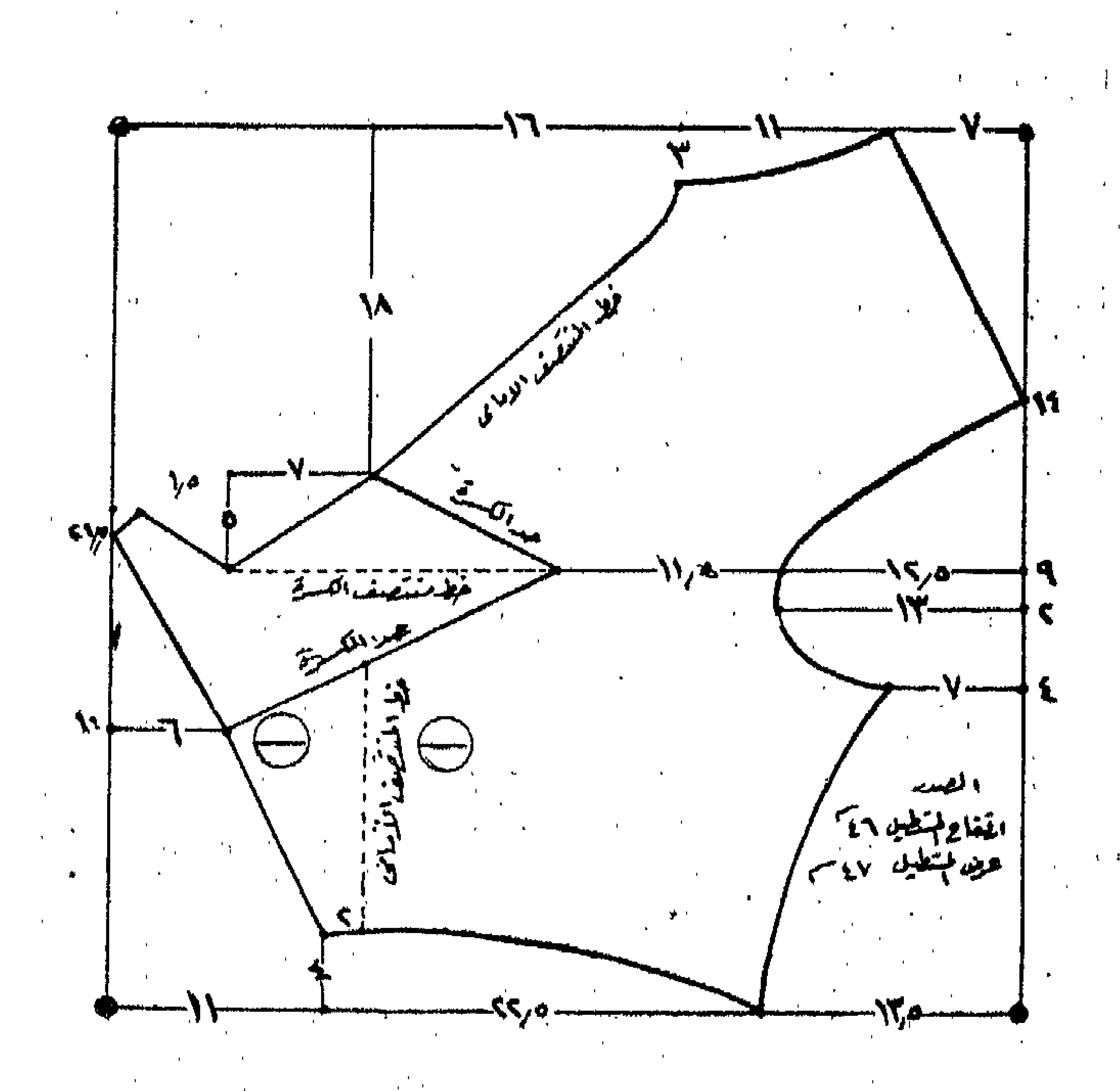
١) الجزء الصغير يشمل القطعة الامامية الوسطى وهى عبارة عن مثلث ويوضع خط المنتصف على تطبيقة القماش بالنسيج الطولى

٢) الجزء الكبير ويشمل بقية الامام وجونلة الخلف ويوضع على القماش بنفس الوضع المبين على المستطيل . وبذلك تكون الجونلة بدون خياطة فى الجنب . أما اذا أردنا عمل خياطة فى الجنب ، نفصل جونلة الخلف عن الامام بأن نقص الباترون على خط الجنب وهو الموضح فى الرسم بالنقط

واذا فعلت ذلك يمكنك عمل الجونلة الخلفية بدون خياطة فى المنتصف بأن تضعى خط المنتصف على تطبيقة القماش بالنسيج الطولى. أما اذا اردت عملها بخياطة أى قصتين فيستحسن وضع خط جنب الجونلة على نسيج طولى القماش وترك خط المنتصف يتخذ شكل ورب

وفى كلتا الحالتين لا تغيرى وضع بقية جونيلة الامام عن وضعها الظاهر فى المستطيل المرسوم

ملحوظة : لوحظ أن بعض القارئات ترسل الى محلات ميشو طالبة باترون لاحدى الازياء الموجودة بالمجلة ولكنا نلفت النظر أن بنت النيل تتحمل من اجل قارئاتها فروق ثمن الباترونات التى تصرف للقارئات وعلى ذلك لا يستطيع ميشو أن يصرف مقابل الكوبون المنشور اسفله سوى الباترون الخاص بالفستان المرسوم على هذه الصفحة ومع ذلك فقد اتفقنا معه أن يخفض أثمان الباترونات الاخرى لقارئات بنت النيل ونحن ننشر هنا اسعار الباترونات المختلفة التى تختارينها من بين أزياء بنت النيل الاخرى :



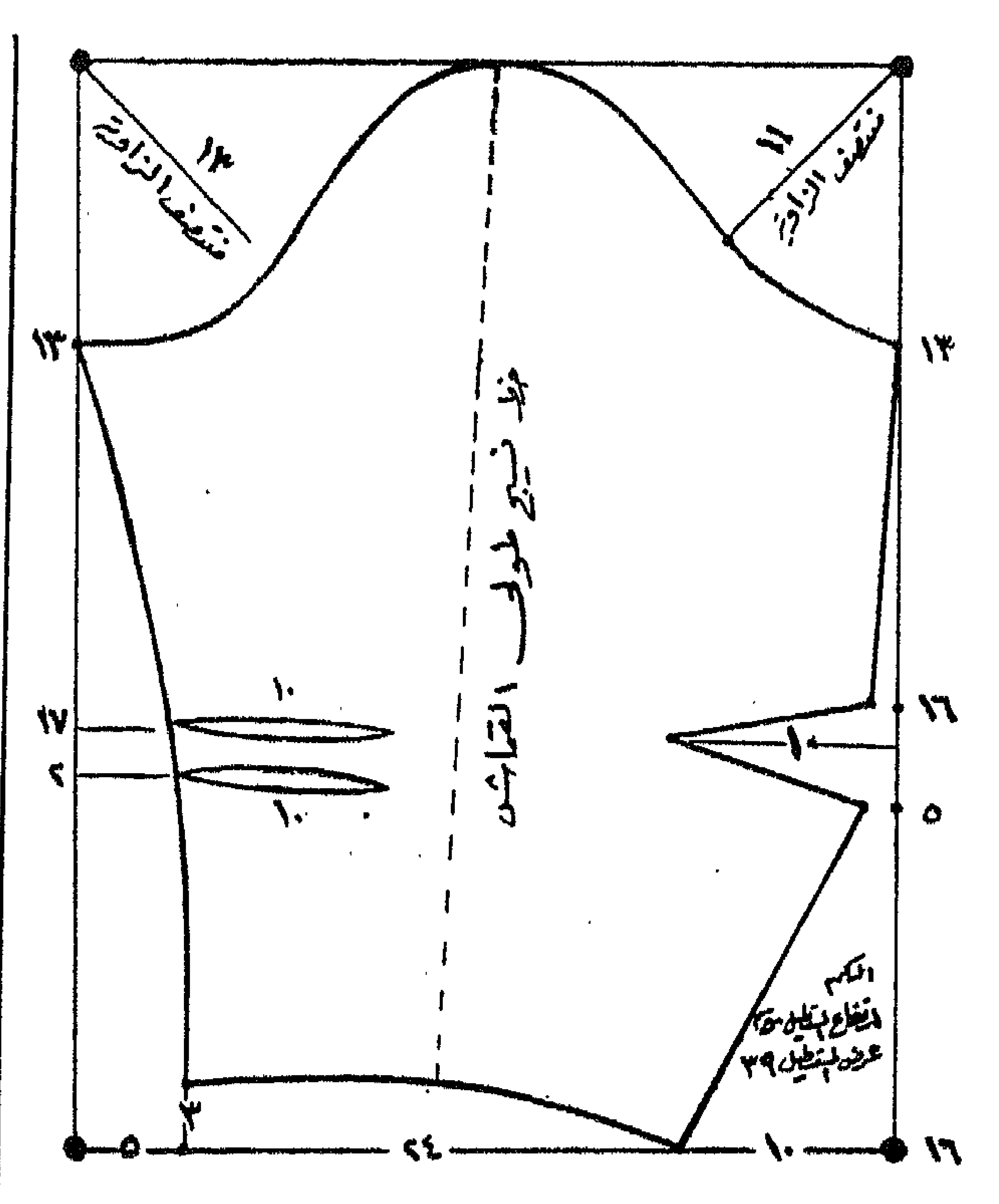
القطعة الأمامية الوسطى
للجوبلة
ارتفاع المستطيل ٧٧
عرض المستطيل ٣٠

خط النصف الأمامى - نسج طول القماش - بدون خياطة

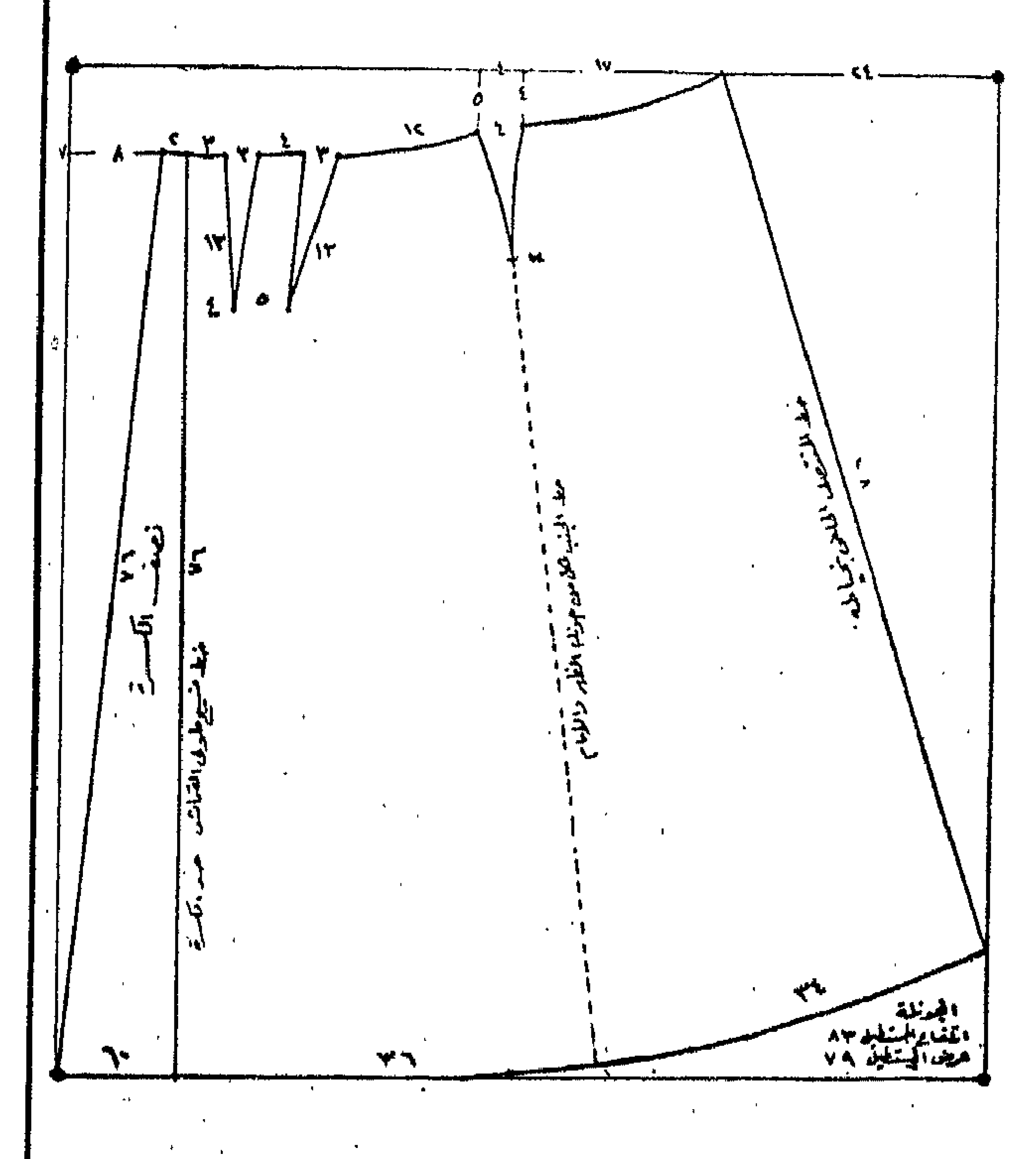
نصف الكلوش ٧٢

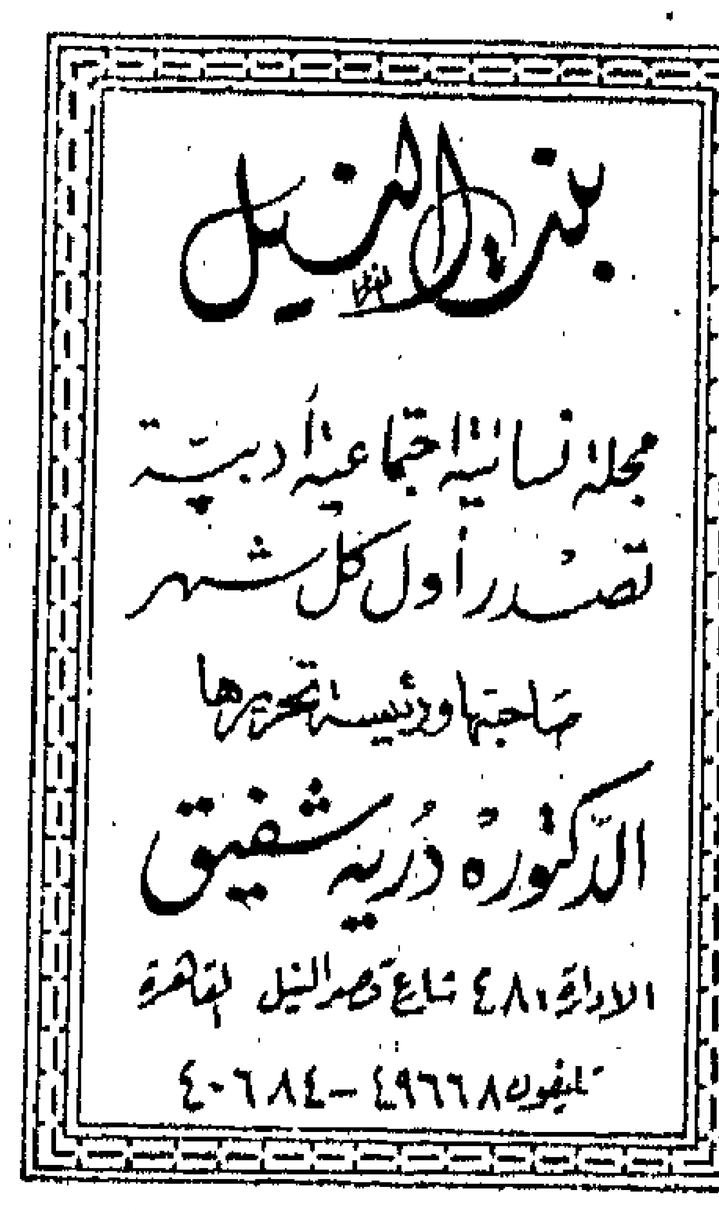
حد الكلوش ٧٢

١٠
١٠









٤٠ باترون فستان عادى
٥٠ باترون فستان موديل
٢٥ باترون بلوزه
٢٥ باترون جونيله
٥٠ باترون بالطو أو تايير
٤٠ باترون قميص نوم
٢٥ باترون قميص نهار
٧٥ باترون فستان سواريه

كما يمكنك أن تحصلى على أى باترون بواسطة البريد المسجل اذا أضفت الى الاسعار المذكورة ثلاثة قروش

لحاملة هذا الحق فى الحصول على باترون للفستان المرسوم على هذه الصفحة نظير خمسة قروش أو ثمانية قروش لمن تريده بالبريد المسجل من محلات ميشو للتفصيل ١٥ شارع فؤاد الاول بجوار الجراند اوتيل



حاولي أن تفهمي طفلك

كنت أعتقد حتى وقت قريب في ان الامهات تنقسم الى نوعين . فالنوع الاول هو الذي يرى ان أية هفوة يرتكبها الطفل ما هي الا نزوة طارئة سرعان ما تزول . أما النوع الثانى فذلك الذي يعتقد فى أنه ينبغي مقاومة أية هفوة بشدة وقمعها في المهد حتى لا تتأصل وتصبح عادة .

وأنصار كل قسم مخطئون اذ لا يمكن حل مشاكل الاطفال لا بهذه الطريقة ولا بتلك . هذا وان كان ضرر النوع الاول من الامهات أخف من النوع الثانى .

والحل الاوفى لمثل هذه المشاكل هو ان تحاول الامهات دراسة هفوات الاطفال وأخطائهم ومعرفة نوعها ، هل هي من النوع الذي يمكن اعتباره طارئا أم من الذي يخشى تأصله ؟

اعلمي يا سيدتى انه من الاهمية بمكان ان تحاولي معرفة رأي الطفل واكتشاف الاسباب التي دفعته الى سلوكه الخاطيء . هذا ومن رأيي انه لا يمكن نسبة هفوات الاطفال الى خطأ فى تفكيرهم اذ أنني أشك كثيرا فى وجود تفكير بالمعنى الصحيح عند طفل صغير لا يتعدى عمره بضع شهور رغم ان بعض علماء النفس يجزمون بوجود هذا التفكير ولقد سرت على طريقة لاقت نجاحا كبيرا فقد . كنت أحاول تصور نفسى فى موضع الطفل المخطيء ثم آخذ بعد ذلك فى التنقيب عن حقيقة شعوره .

واليك مثلا من الامثلة التى صادفتنى ياسيدتى . كان طفلي الصغير يوقظني مرارا على صوت بكائه ليلا . فأخذت أسائل نفسى : ترى ما هو سبب بكائه ؟ وان اكتشفت السبب وعملت على ازالته هل سيظل طفلي على عادته الذميمة ؟

ولقد اتضح لي ياسيدتى بعد ملاحظة دقيقة ان طفلي لا يطلب أكثر من أن أوفر له الراحة اللازمة فى نومه كي لا يستيقظ كما كان يفعل وتبين لى ان علة بكائه واهية لا تحتاج الى أكثر من تغيير وضعه أثناء النوم . وانى أنصحك ياسيدتى اذا صادفتك هذه الحالة وكان طفلك لا يزيد فى عمره على بضع أسابيع بمحاولة معرفة الساعة التى يقلق فيها فان كان عقب الساعة الثانية بعد منتصف الليل دواما فالغالب ان الطفل جوعان . فاذا أسرعت الى اجابته الى طلبه بمجرد استيقاظه فسيلبي هو الآخر نداء النوم بالتأكيد

وأما المثل الثانى فهو تلك المشكلة التى تظهر عادة فيما بين الشهرين التاسع والخامس عشر من ميلاد الطفل . وهي مشكلة تعلق الطفل بوالدته تعلقا شديدا يصعب عليها معه القيام بأي عمل أو نشاط . واعلمي ياسيدتى ان هذه المشكلة قد تظهر فى سن تخالف السن المذكورة آنفا الا أن السن الغالبة هي ما ذكرت . وتعليل هذه الحالة هو ان الطفل حينما يصل الى الشهر التاسع من عمره تبدأ مداركه فى التفتح والاحساس بأن أمه هي أقرب المقربين اليه بين كل المخلوقات التي تحيط به . فعندما يأتيه هذا الاحساس نجده يحاول جاهدا الاستحواذ على أمه واحتكارها لنفسه . فاذا كان الطفل هاديء الطبع فقد هان الحل اذ تكفي مجموعة من اللعب لالهائه عن والدته . أما اذا كان عصبي المزاج فهنا الطامة الكبرى .

وعلى كل فقد وجد أن أحسن تصرف فى هذه الحالة هو تجنب ابتعاد الام عن طفلها قدر الطاقة ومحاولة ادخال الاطمئنان الى قلبه .

واليك ياسيدتى مشكلة ثالثة لا شك فى أنك لاقيتها أو ستلاقينها عما قريب وهي تغذية طفلك . وعليك بمعالجتها بمنتهى الحكمة والا تكونت لديه عقد يصعب استئصالها . وقد تبين لى ان هذه العقد ترجع الى أيام الرضاعة فكثير من السيدات يجبرن أطفالهن على تناول الثدى فى أوقات تكون فيها شهيتهم غير متفتحة . اعلمي يا سيدتى ان الرغبة فى الرضاعة لا تخضع لارادتك بل هي كامنة أولا وأخيرا فى نفس الطفل . وقد وصلتني رسائل كثيرة من أمهات يصرخن من هذه المشكلة . وفي أكثرها وجدت الامهات قد لجأن الى وسيلة فاشلة هي تجويع الطفل ومنع الثدى عنه لعله بخضع ويقبل عليه في انتظام وهذه الطريقة لا تظهر آثارها السيئة فى هذه السن المبكرة ولكن العواقب تأتى فيما بعد . ولعل أكثر ما يضايقك ياسيدتى حينما يشب أولادك هو كراهيتهم لهذا الصنف أو ذاك النوع من الطعام .. وقد أشرت الى الاسباب فى السطور السابقة . ومهما يكن فعلاج ذلك ميسور الى حد ما اذا نجحت ياسيدتى فى اكتشاف السبب هل يرجع مثلا الى آلام تسببها الالوان المكروهة فى المعدة والهضم أو غير ذلك ؟

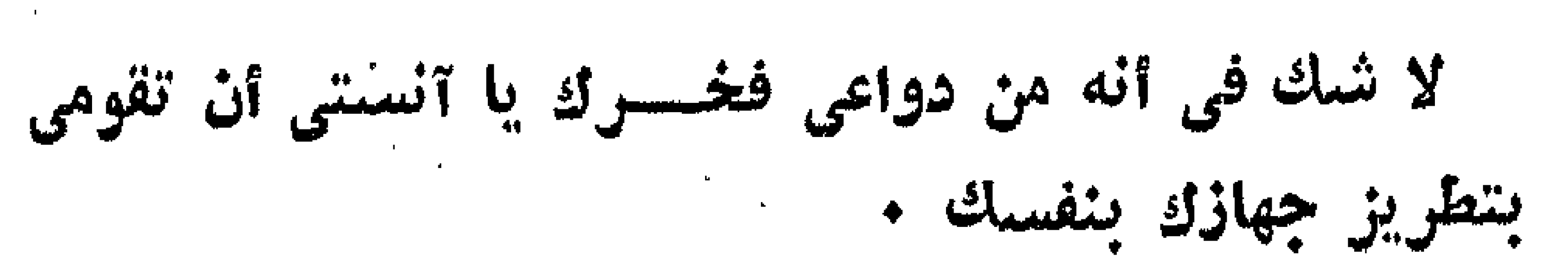
فان كان الجواب نعم أتركي الطفل وشأنه . أما ان كان لا فعليك باخفاء هذه الاطعمة المعينة والتفنن فى هذا الاخفاء بين الاصناف الاخرى لعلك تفلحين فى ازالة عقدة طفلك ...

وأخيرا وليس آخرا أذكر لك ياسيدتى أمثلة فى العادات القبيحة التى يجب مقاومتها بسرعة . وأولها هي عادة البكاء فهي عادة قبيحة مزعجة ولا حيلة لك ياسيدتى ازاءها الا أن تحاولي ادماج طفلك فى أجواء مفرحة تجذب انتباهه وتنسيه دموعه . كما يجب عليك ان تفهميه بوضوح ان البكاء من أسخف العادات

وثاني مثل هو عادة الاستخفاف والاستهتار بالناس وكيل الشتائم لهم فى مناسبة أو غير مناسبة . فهذه العادة اذا أهملت فى الصغر ولم تقمع دون هوادة ستتجلى بوضوح فيما بعد خصوصا حينما يبدأ ابنك حياته المدرسية .

(أم مجربة)

زهور على صدرك

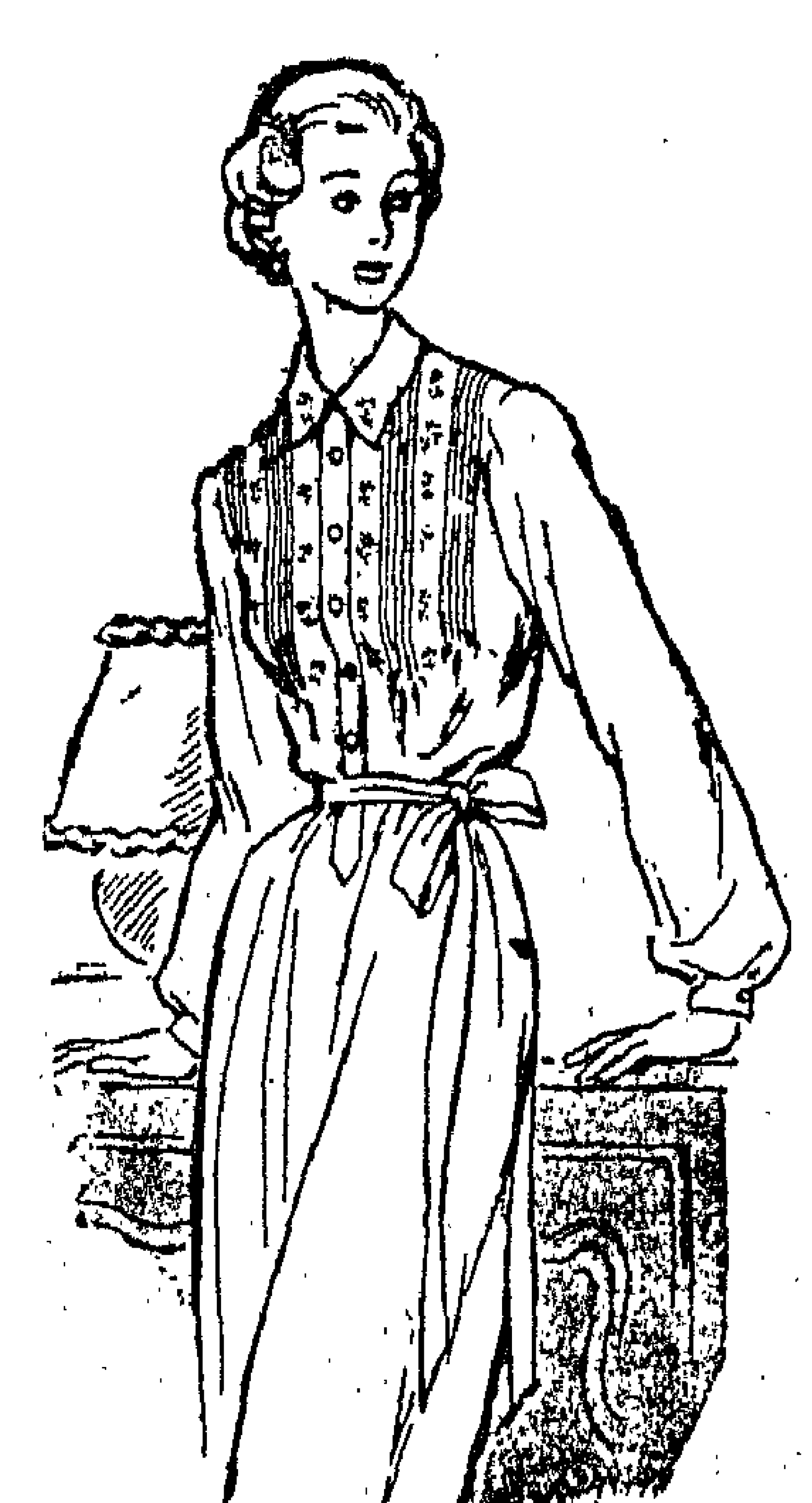


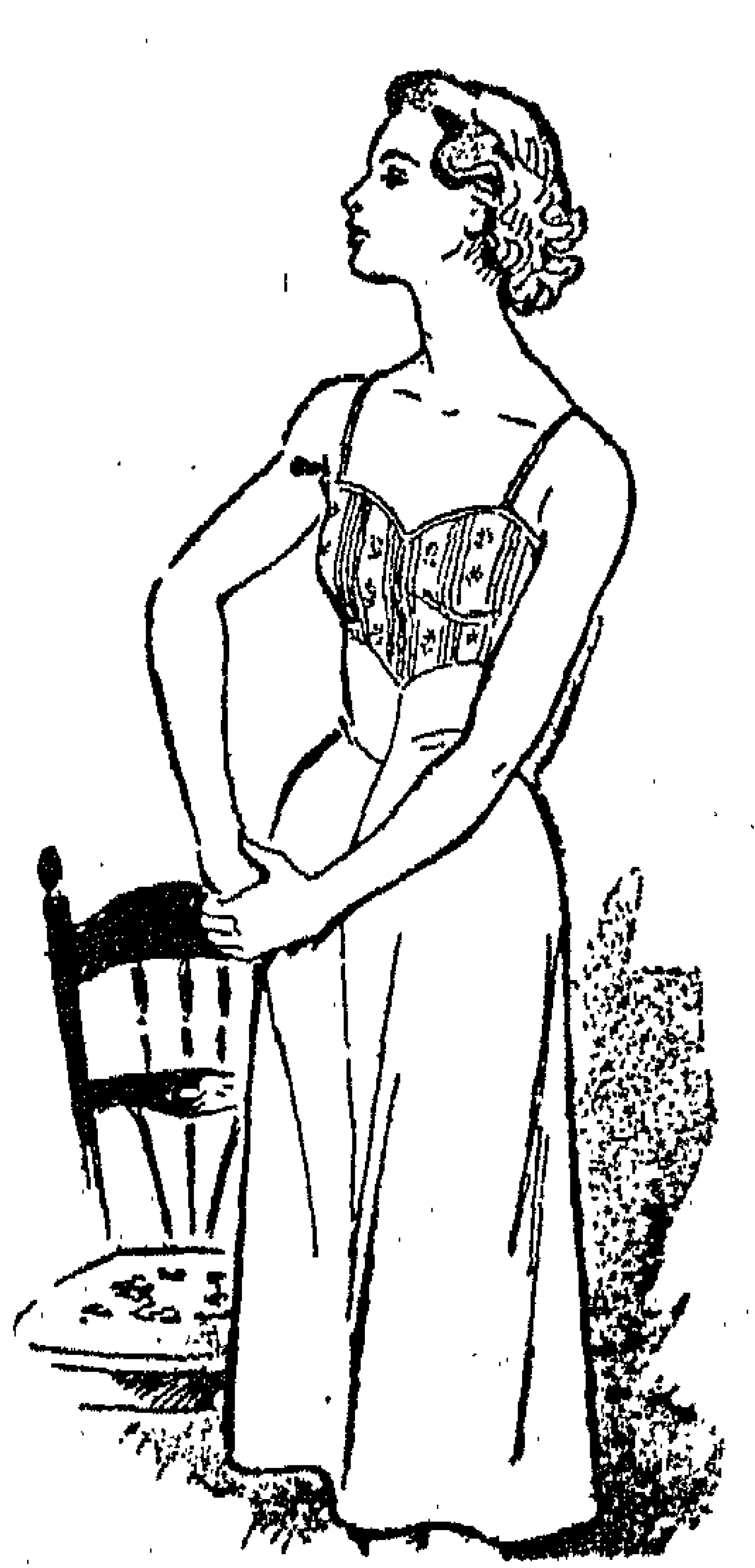
لا شك فى أنه من دواعى فخـــرك يا آنستى أن تقومى بتطريز جهازك بنفسك .

واليك نموذجا يصلح لقميص نوم وبياضات داخلية .

أولا ـ احضرى خيط حرير من نفس لون القماش المعد للشـــغل .

ثانيا ـ بعد تفصيل القميص وقبل الخياطة لكى يسهل عليك شغله ارسمى هذه الوردة المبينة فى الرسم وانثرى مجموعـــة منها حول الصدر بمسافات متساوية واشغليها بغرزة الحشو والفرع بغرزة الساق المعروفة ، وأما اذا كان القميص به كسر على الصــــدر فاشغلى الكسر بغـــرزة البوان بارى المعروفة وبعد شغل القميص أكملى الخياطـــة وكلما كانت الرسمة بسيطة كان منظر القميص جميـــلا وأنيقـــا .





" بيريه " للرأس



لكى ستكملى أناقتك اليك نموذجا لبيريه للرأس وهو جميل المنظر وفى نفس الوقت لا يكلفك كثيرا ، ويمكن ارتداء هذا (البيريه) فى أى ساعة من ساعات النهار .

أولا ــ يجب أن تختارى لون قماش يناسب فساتين خروجك ويكفى لصنع هذا (البيريه) فضلة قطيفة قطن أو صوف أسود أو أزرق مقاسها نصف متر .

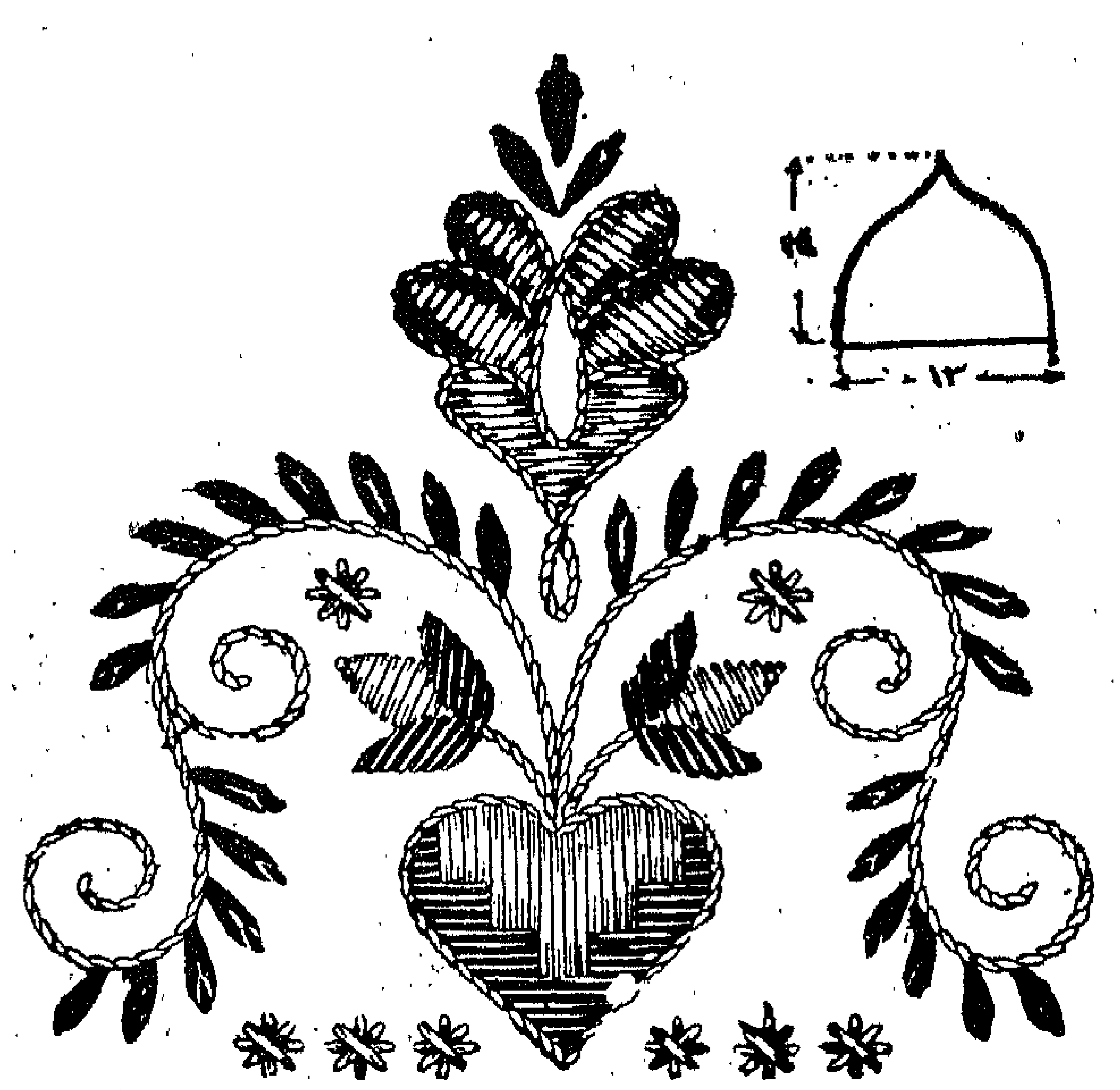
ثانيا ــ خذى مقاس رأسك ثم اعملى باترون كما هو مبين ، وهذا الباترون مكون من أربع قطع .

ثالثا ــ ارسمى الشكل الموضح أمامك على ورقة شفاف وسرجيها فوق قطع القماش وكل ورقة على حدة .

رابعا ــ انتخبى مجموعة من الخيوط ذات الالوان الزاهية ولا تكثرى منها ثم اشتغلى بغرزة الحشو بالطول والعرض وغرزة الصليب ثم غرزة السلسلة .

خامسا ــ شبكى أجزاء البيريه من الداخل بغرزة مسحورة بخيط من لون (البيريه) لكى لا تظهر من الخارج ثم اشتغلى من الخارج على نفس التشبيك غرزة الصليب بخيط من ألوان الشغل فيعطى منظرا جميلا ولا تنسى أن تبطنى البيريه بقطعة قماش رفيعة من نفس لون البيريه ومفصلة حسب مقاسه ويمكنك أن تضعى فى أعلى البيريه دبوسا مناسبا أو شكل فيونكة .

بهيرة لطفى

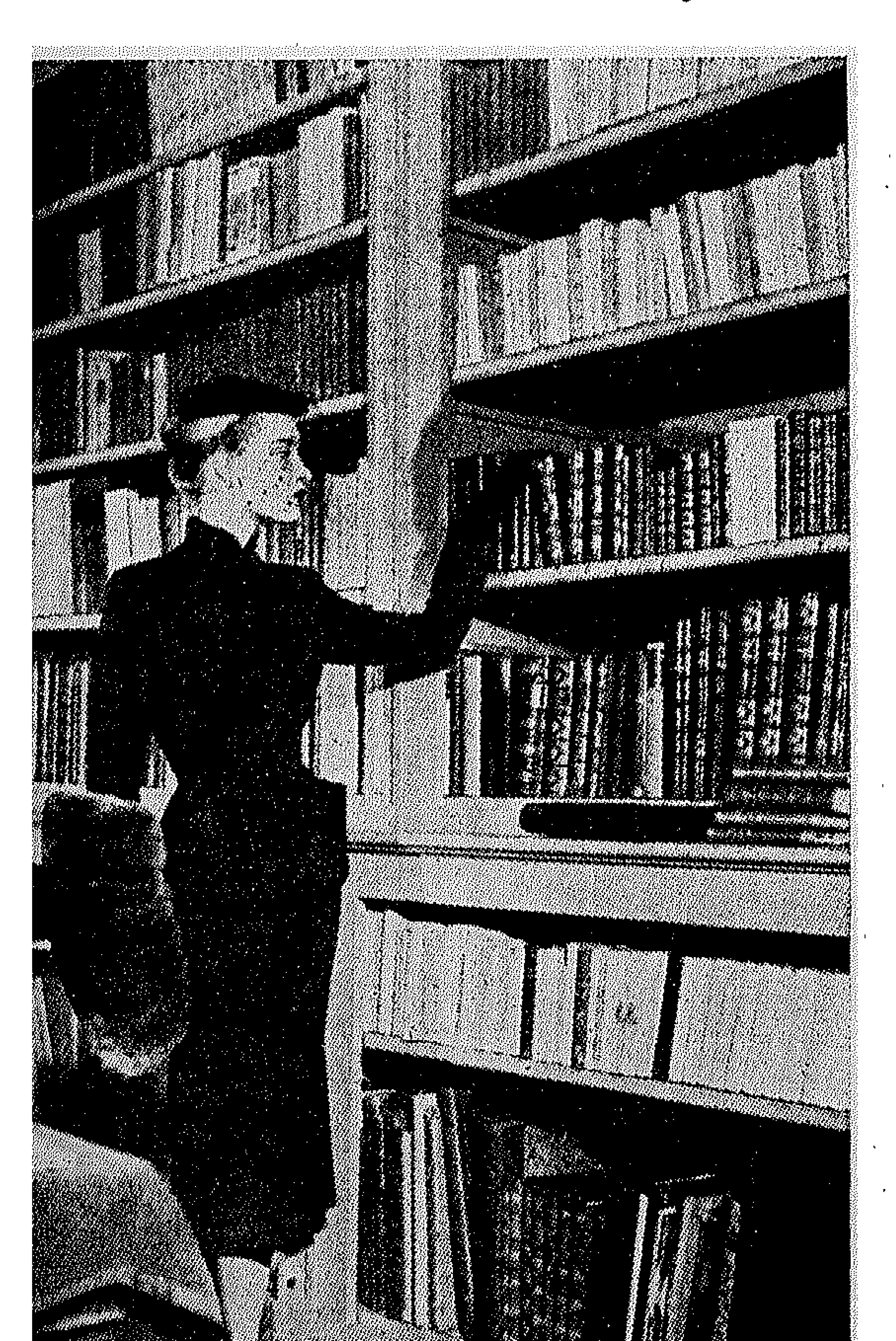




جان لافورى

هذا الفستان الانيق يا سيدتى هو من صنع مبتكرة الازياء المعروفة جان لافورى ولاشك اننا لسنا فى حاجة الى وصفه فصورته واضحة وتفصيله خال من أى تعقيد . أما الجونيلة فعريضة نوعا .

انييس دريكون



تقدم آنييس دريكول هذا التايير الانيق المصنوع من القماش الصوف الخفيف الاسود نسيج محلات لوليه . وقد حلى بازرار على هيئة كرات صغيرة سوداء تبدأ بصف واحد من العنق فاذا ما وصلت الى الخصر تفرعت الى فرعين محازيين للجيبين . أما القبعة فهى من القطيفة السوداء صنع محلات آشيل



رفاييل

ما رأيك يا سيدتى فى هذا التايير الذى يقدمه صانـع الازياء المعروف رفائيل ؟ انك لا شك قد لاحظت انه ضيق عند الخصر وقد صنعه مبتكره من قماش الاوتومان الاخضر وحلى بازرار مستديرة ثلاثة

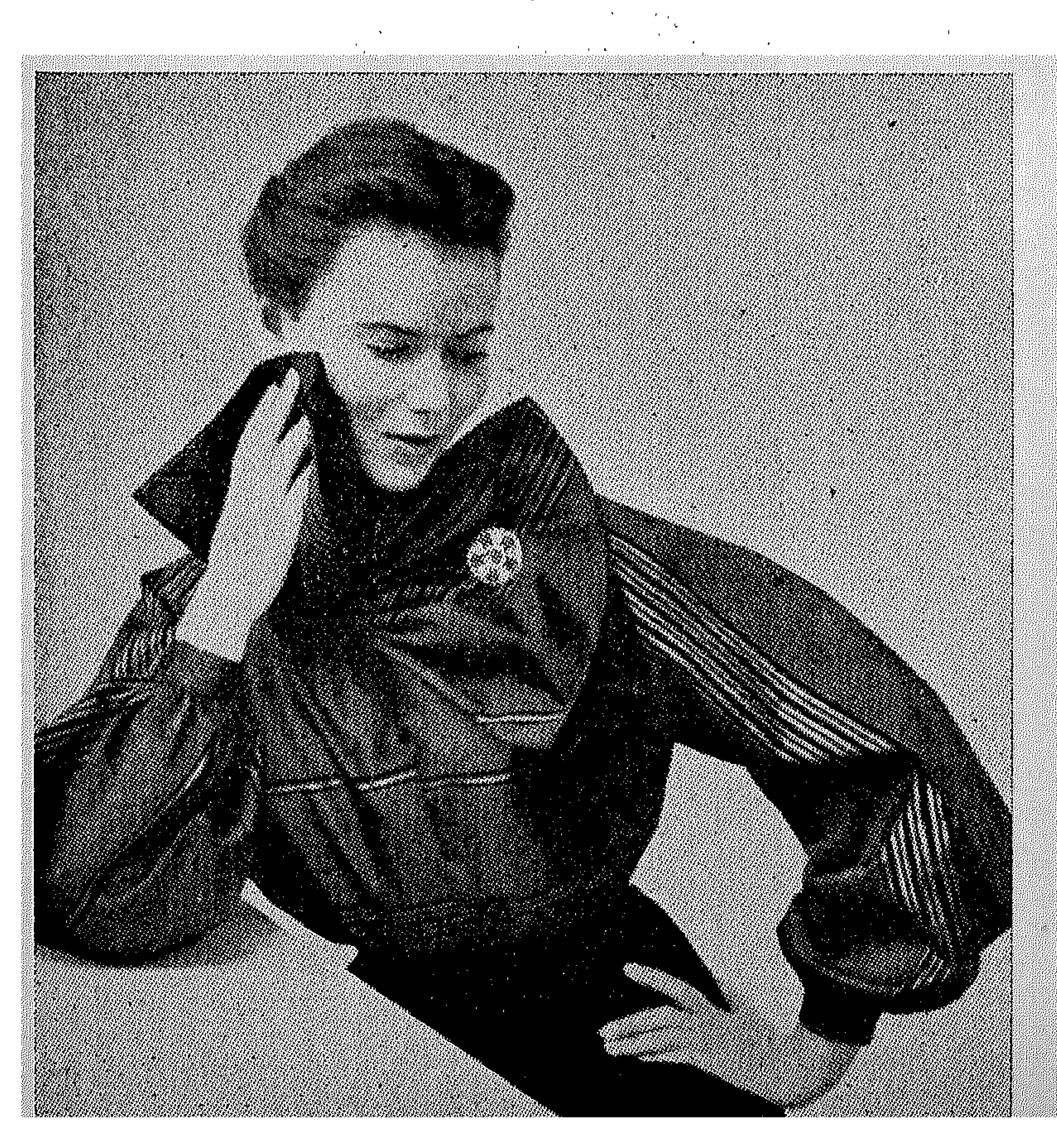
برنار ساجاردوا



ويبتكر برنار سجاردوا لهذا الموسم هذا التايير الاسود المصنوع من قماش يشبه إلى حد كبير الآجور وقد ارتدت صاحبته تحته أو بالاحرى وضع تحته قماشا من الساتان الرمادي الذى يميل الى لون الفولاذ . وقد حلى بازرار صغيرة

حديقة البلوزات

على هاتين الصفحتين نقدم لك ياسيدتى هذه المختارات الجميلة من البلوزات وقد صممت خصيصا لتفي بجميع الاغراض . ويلاحظ أن التى الى يمين هذه الصفحة ترتدى فى الحفلات الساهرة وتمتاز بديكولتيه واسع . والبلوزه التى الى اليسار ترتدى أيضا فى حفلات الاستقبال وهى من القماش اللاميه وبفيونكه كبيرة تكاد تغطى الصدر كله . وقد صمم كريستيان ديور هذه البلوزة ذات الياقة المقفلة والاكمام اليابانية (جابونيز) . ويقدم سكيابارللى بلوزة من الحرير تلبس فى حفلات بعد الظهر وحفلات الاستقبال . وها هوذا جان لانفان يصنع لك ياسيدتى هذه البلوزة البيضاء . انها ليست فى حاجة الى وصف لبساطتها وسهولة تصميمها. ويفضل لوكادر مارنييه أن تكون البلوزة مصنوعة من القماش الرقيق وقد حليت ياقتها بهذه الرسومات البديعة . أما البلوزة التى يقدمها جاك فاته فقد فتحت ياقتها وضيقت أكمامها عند المعصم وجعلت لها قلابات مبتكرة .





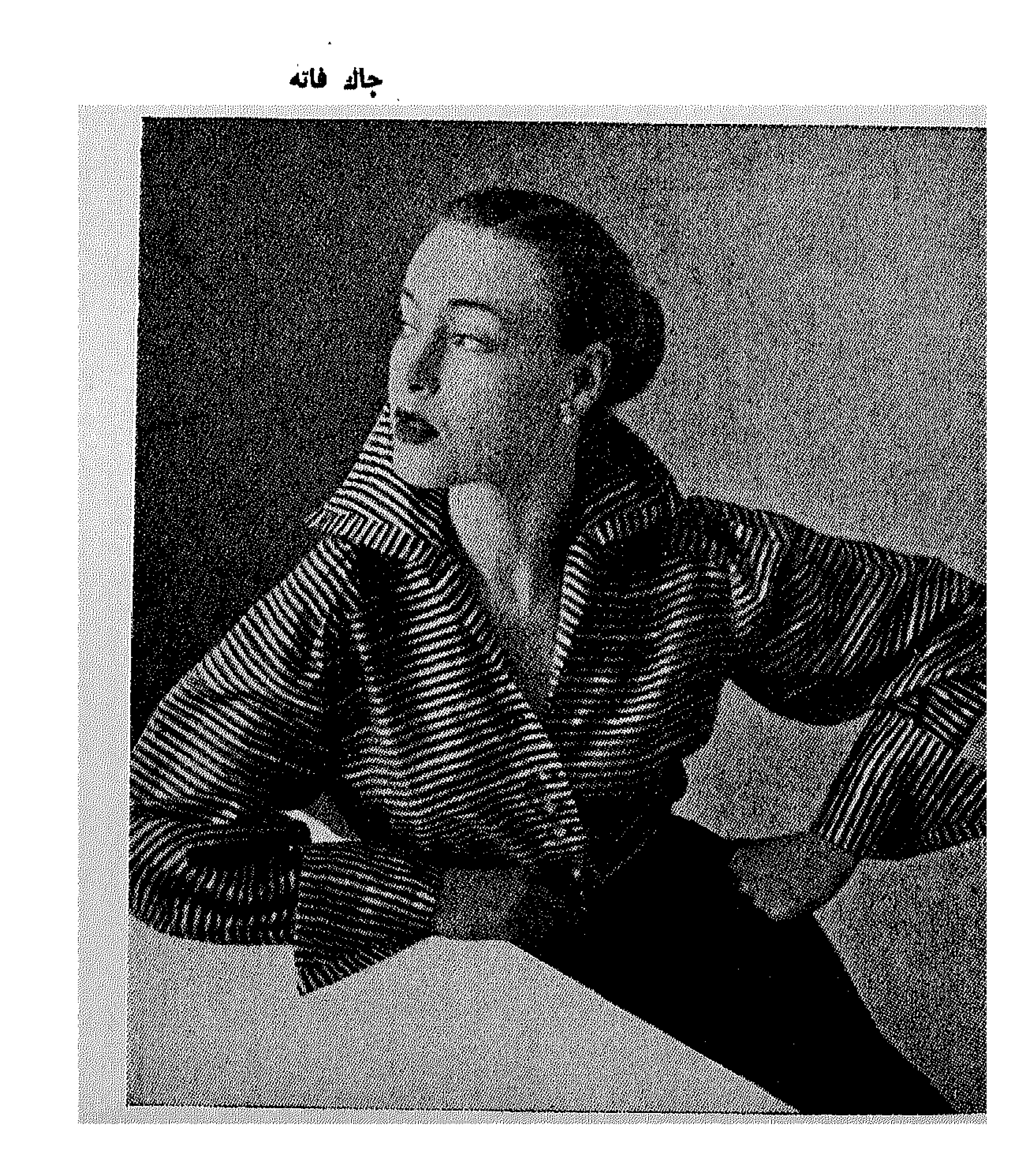
کریستیان دیور

سکیاپارللی

جان لانفان

لوکادر مارنییه

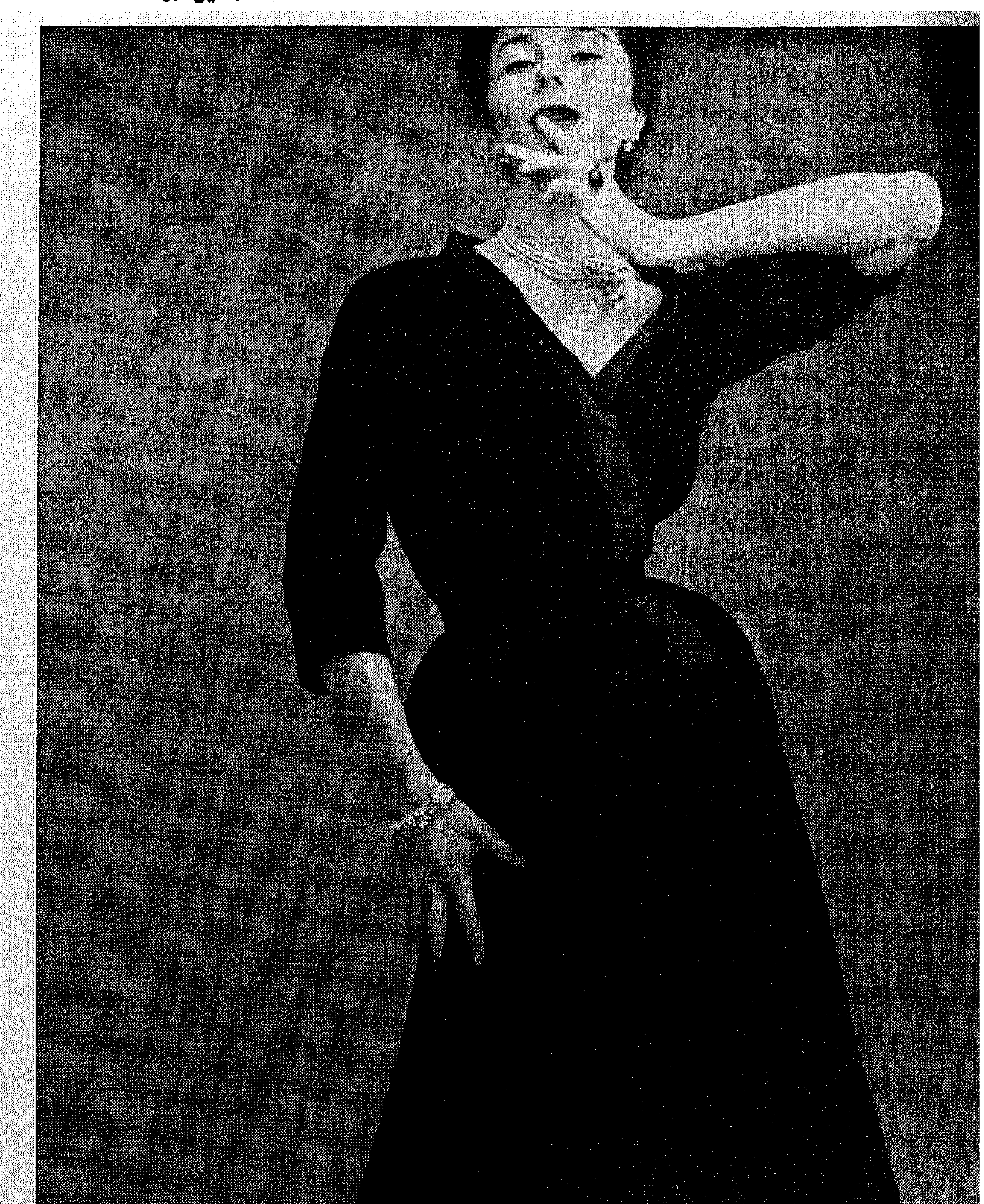
جاك فاته



جونيلة من الصوف ..

يستعمل مارسيل روشا القطيفة السوداء لهذا الفستان الذى
يرتدى لبعد الظهر . ويلاحظ أن فتحة الرقبة متسعة وهى
مقصوصة على هيئة مثلث رأسه الى أسفل وقاعدته الى اعلى
وقد حليت بشريط من التفتاه الاسود ايضا . أما الاكمام
فهي الى الضيق أقرب منه الى الاتساع وتصل الى ماتحت المرفق

مارسيل روشا


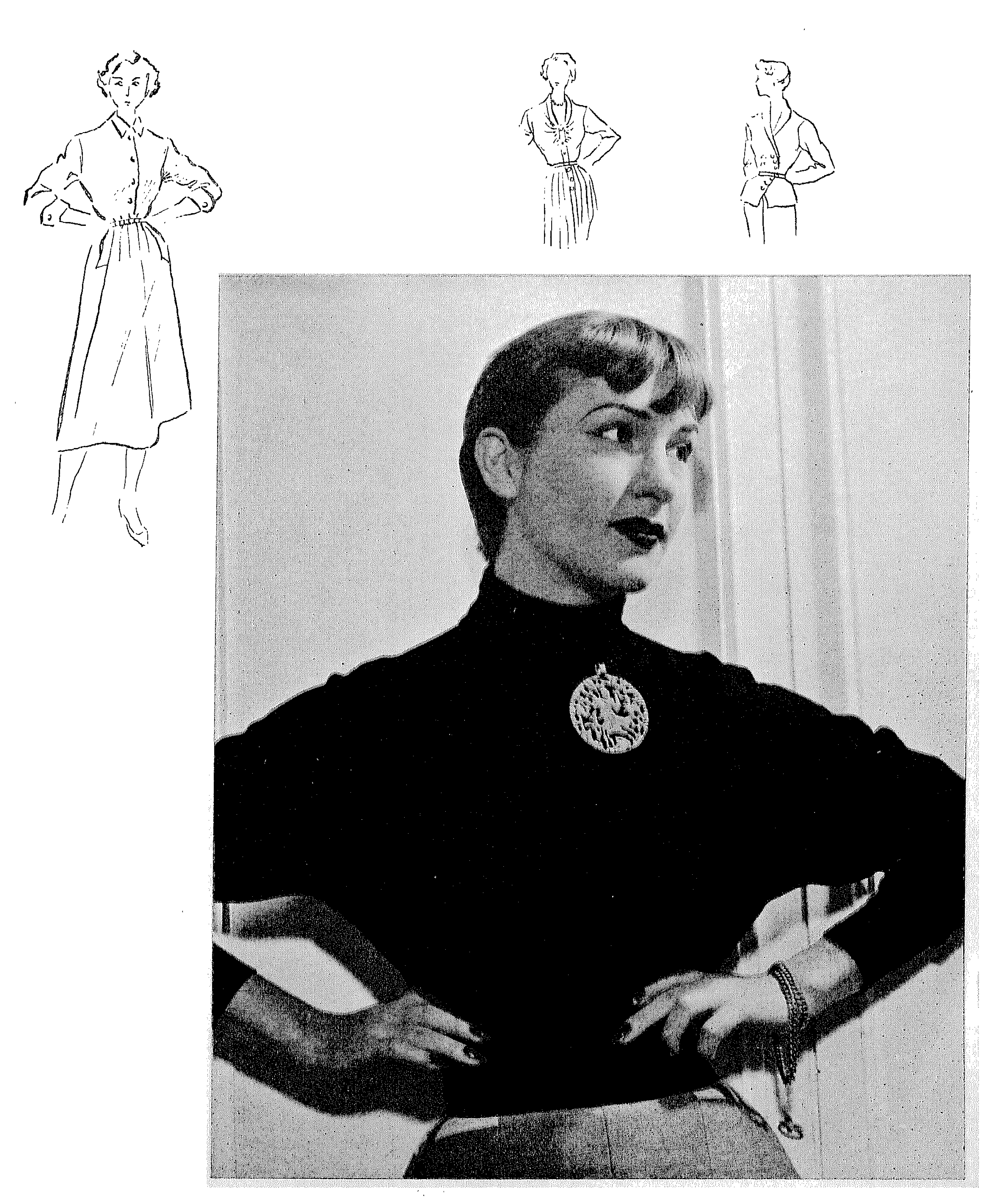
.. وجونيلة من التافتا

يصنع كريستيان ديور هذا الفستان بقماش التفتاه الاسود
أما الفيشو الدرابيه على الكتفين والجونيله الواسعة فينعكسان
على كورساج من الصوف الاسود المطفأ وبديكولتيه وباكمام
طويلة وضيقة وبباسك قصير ذي أزرار أربعة يبدأ
أولها عند الخصر وينتهي آخرها عند فتحة الديكولتيه
ويلاحظ أن القبعة من الجوخ الاسود وقد حليت بفيونكة سوداء

كريستيان ديور

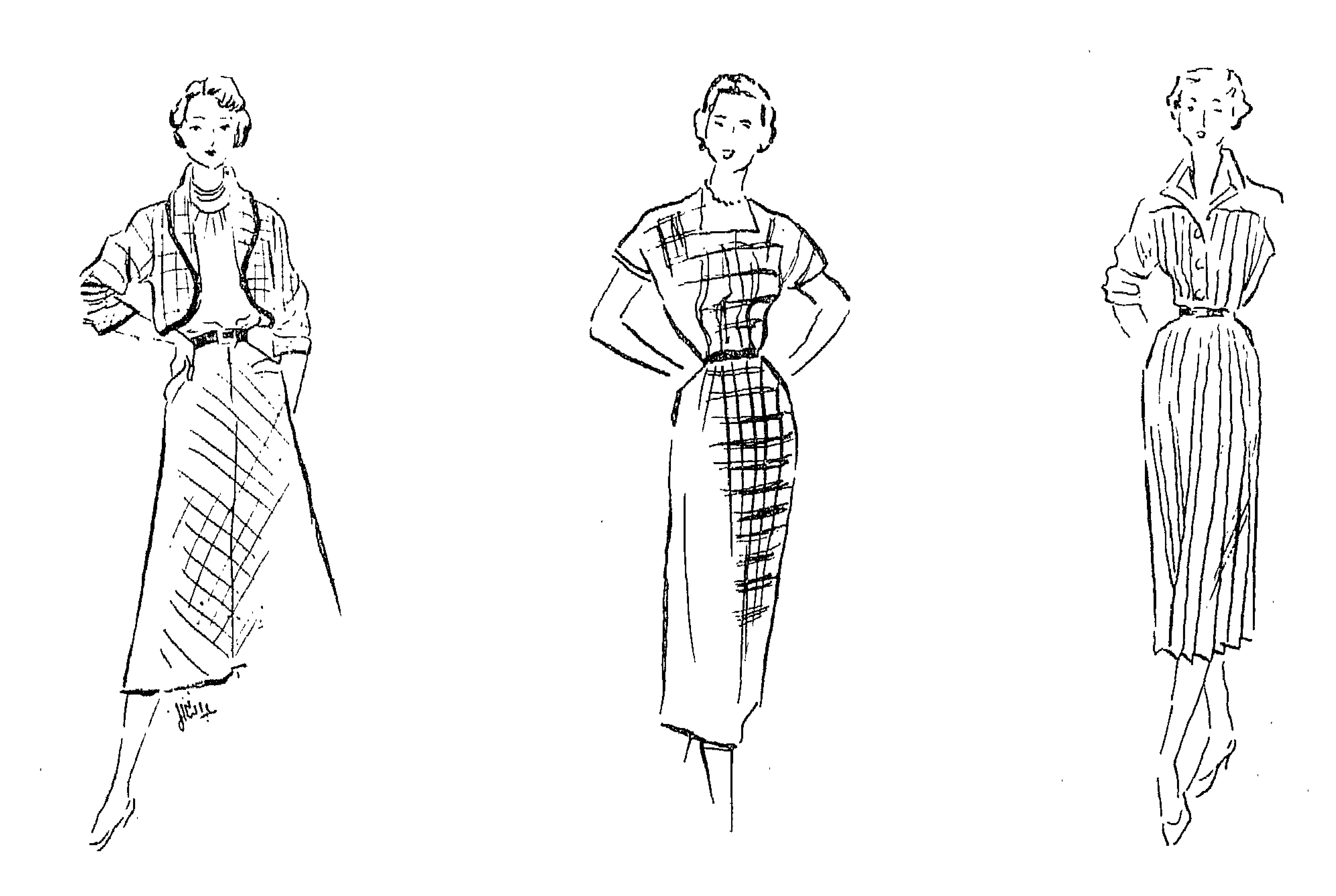






ستكون هذه الشميزيتات موضع اعجاب السيدات فى هذا الموسم . ويلاحظ أن الاكمام جابونيز

بدأت دور الازياء فى ايطاليا تنافس زميلاتها فى باريس وهذه جيليه مبتكرة تلبس على قميص ابيض ذى أكمام عريضة يشبه قمصان الرجال

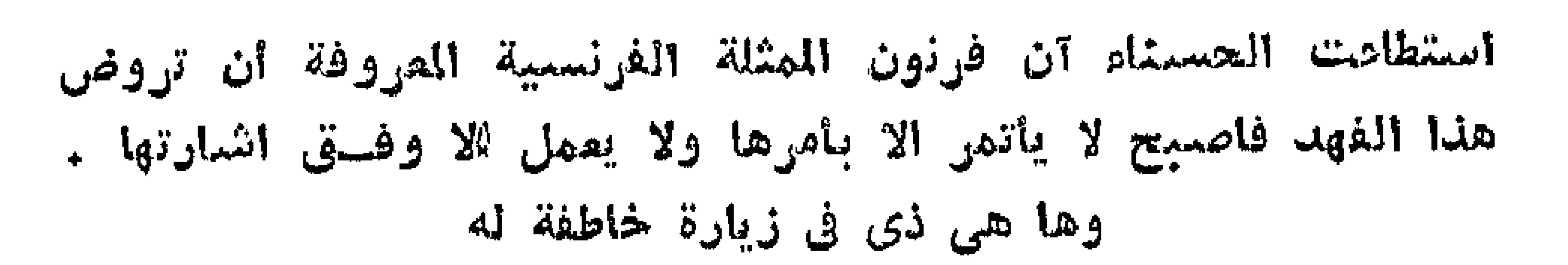


من هنا وهناك ..



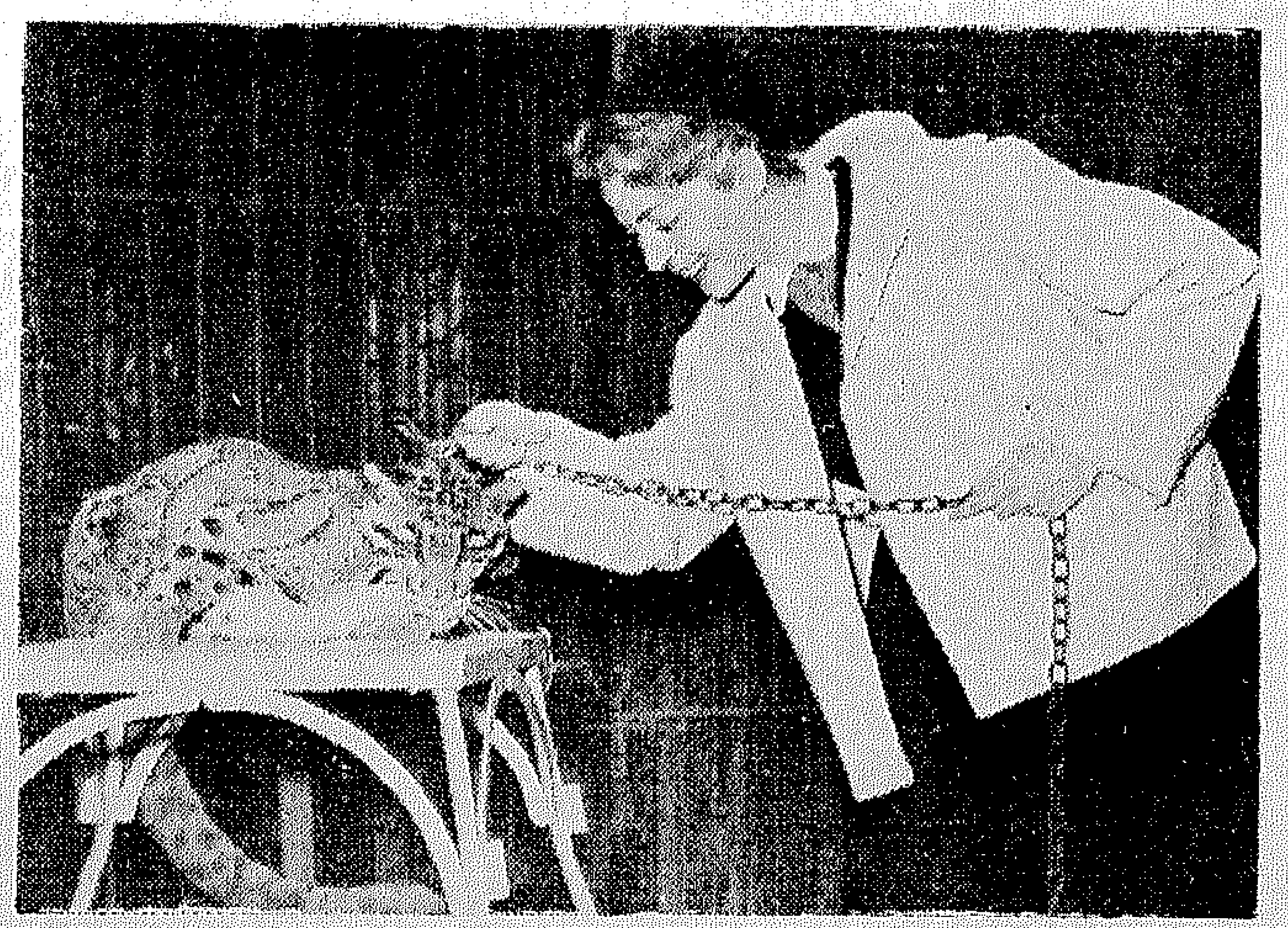
الآنسة جاكلين جريفون فتاة فرنسية عمرها خمس وعشرون سنة ، قبلت هى وزميلة لها كمستمعتين فى مجلس الدولة بعد أن أديتا امتحان المدرسة الاهلية للادارة . وهذه أول مرة تقبل امرأة فى مجلس الدولة فى فرنسا والعاقبة عندنا فى مصر ...

انتخبت الآنسة مارى ريكلم ملكة جمال عاملات المترو بباريس وقد استطاعت عدسة مندوبة بنت النيل فى العاصمة الفرنسية أن تلتقط لملكة الجمال الجديدة هذه الصورة الفريدة


استطاعت الحسناء آن فرنون الممثلة الفرنسية المعروفة أن تروض هذا الفهد فاصبح لا يأتمر الا بأمرها ولا يعمل الا وفق اشارتها . وها هى ذى فى زيارة خاطفة له

استقبل أحد الملاجىء بباريس مسز روزفلت أرملة الرئيس الامريكى الراحل . ويرى فى الصورة طفلان يشيران بفخر الى المدالية التى منحها لهما أهالى مونمارتر اعترافا بما لهما على هؤلاء الاطفال من جميل .






لأطفال
سن ٤ سنوات


للأطفال
سن ٨ سنوات


لشابات سن ١٤ سنة

جان باتو



تقدم محلات باتو هذا البلوزون المصنوع من القطيفة المضلعة السوداء وقد حلي بكوت من التريكو وبطن بالجرسيه الاخضر الفاتح ويلبس هذا البلوزون المبتكر على فستان مصنوع من الجرسيه نفسه . انه جميل وبسيط مما يشجع طالبات الجامعة بفرنسا على ارتدائه ان كن ذاهبات الى المحاضرات .

رفاييل

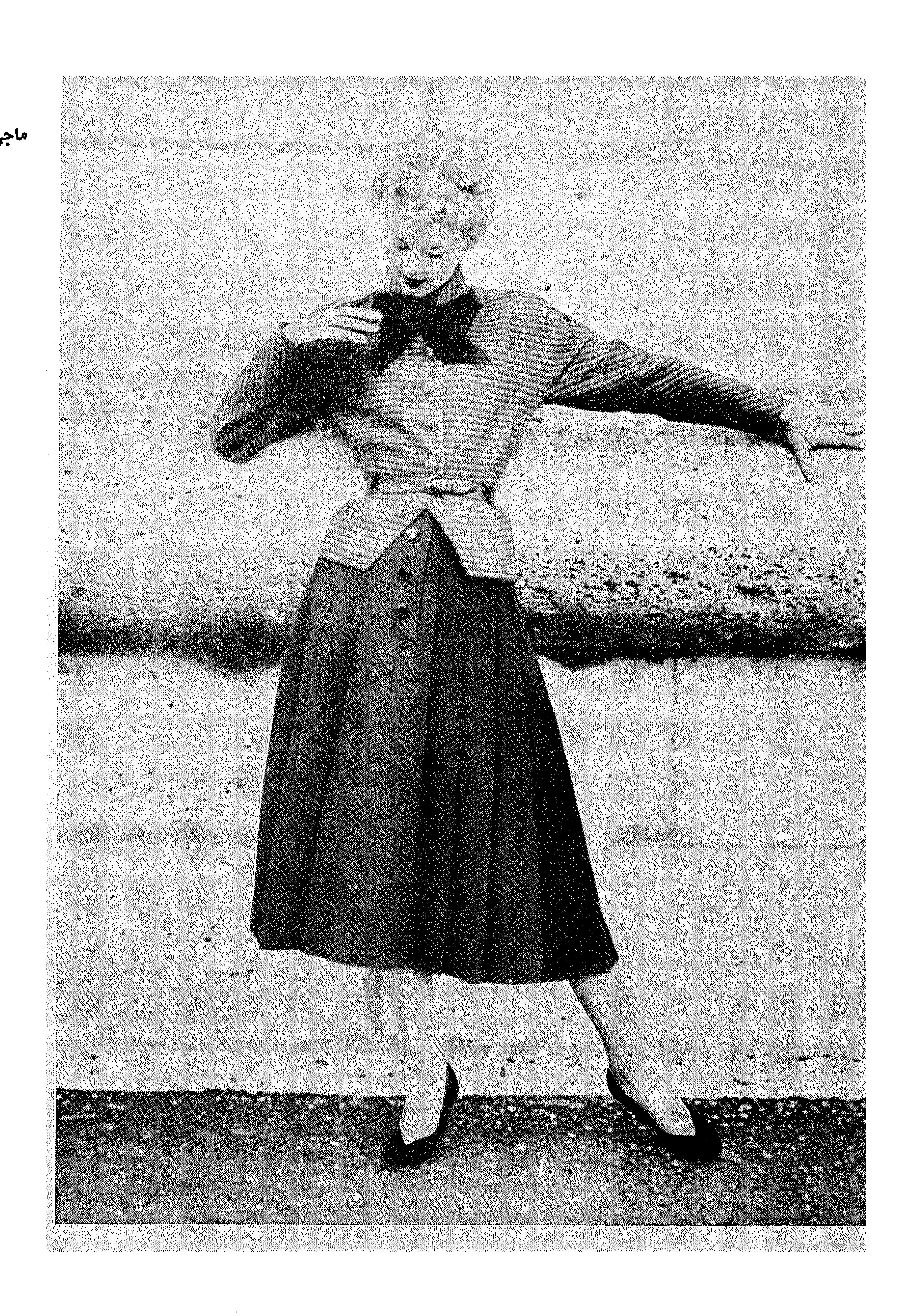



بالمان



هذا الموديل يقدمه بالمان وهو كما ترين لا يصلح الا للفتيات اللواتى لا يزيد سنهن على السابعة عشرة . ويلاحظ أن الكورساج من الجرسيه الاسود حلى بقماش الايكوسيه . أما الجونيلة فمقصوصة كلوش من القطيفة السوداء . أما رفائيل فانه يقدم هذا الفستان المصنوع من قماش الايكوسيه ويمتاز بجيبين مربعين وجونيلة ضيقة الى حد ما

ماجى روف



ما زالت محلات ماجى روف بباريس فى المقدمة عندما يتحدث الناس عن الازياء . وها نحن أولاء نقدم لك على هذه الصفحة هذه الجاكيت المبتكرة انها مصنوعة من القماش المقلم افقيا باقلام مختلفة الالوان . أما الجونيلة فرمادية اللون تقفل باربعة ازرار مستديرة



حذاء من جلد الشيفرو مفتوح
يلبس مع فستان تواليت



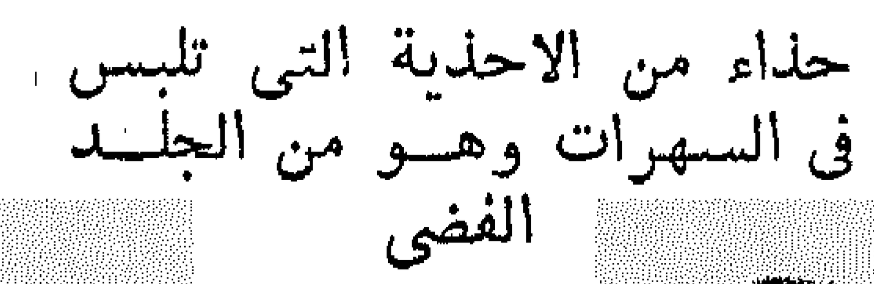
حذاء غاية فى الاناقة ابتكار بيت
من بيوت الازياء بباريس . وهو
غاية فى البساطة



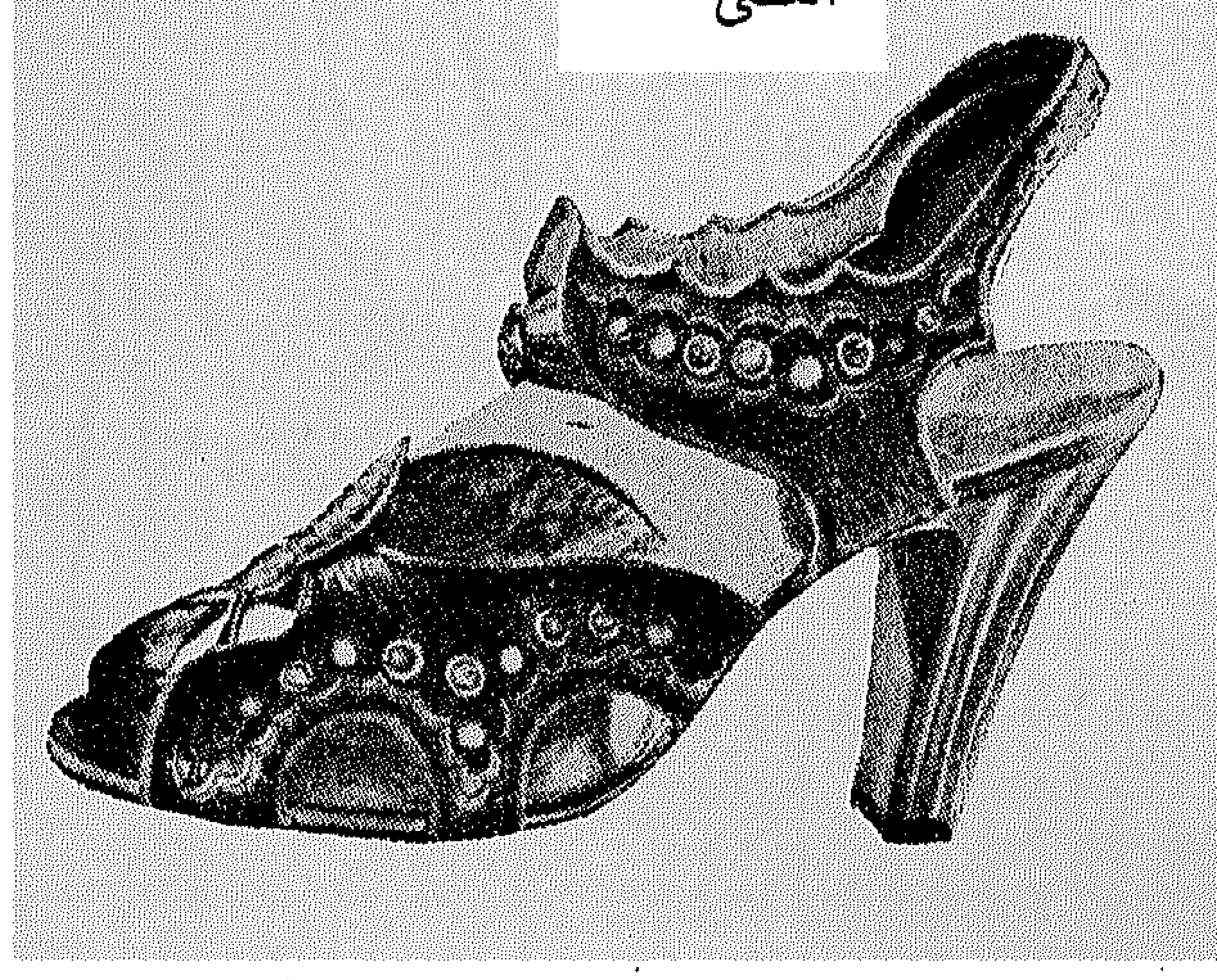
وهذا حذاء آخر تواليت من
الجلد الاسود والشاmواه
ويلاحظ أن الكعب من الجلد



حذاء مبتكر من الجلد الشفرو
الاسود



حذاء من الاحذية التى تلبس
فى السهرات وهو من الجلد
الفضى




لنجري
بروديه

أزياء ربيع سنة ١٩٥٢



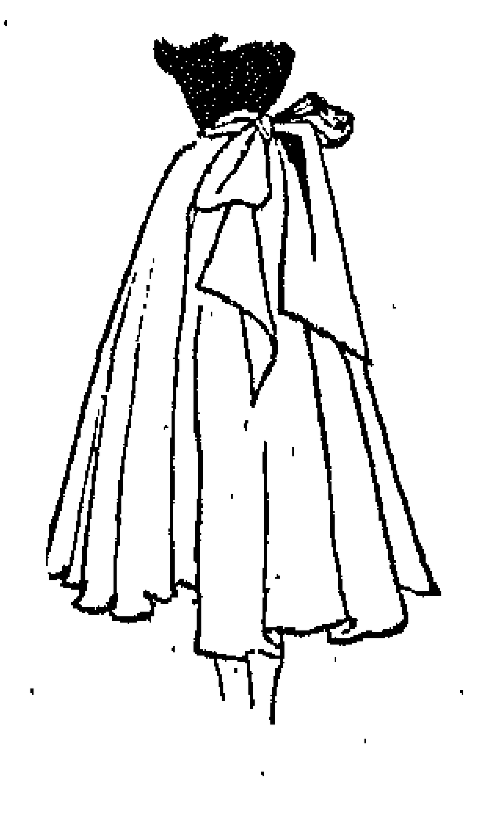
اختار كريستيان ديور لهذا الموسم الخط المتعرج الذى يترك للجسم حريته ويفضل ديور البلوزون والسويتز على غيرهما من الملابس. وقد ظلت الاكتاف على طبيعتها والصدر عال بيانسات تحته . أما الخصر فقد ظل مكانه بعد أن تخلص من الضيق .



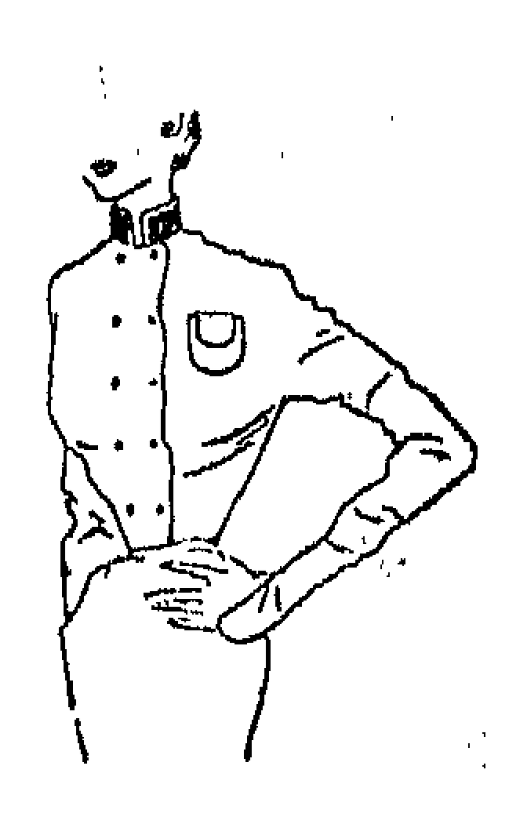
واذا انتقلنا الى الجونيلة لاحظنا انها بعدت عن الضيق وبدأت تتسع من الردفين بثنيات من كل نوع وشكل بحيث تترك للساقين حرية فى الحركة .

الالوان :

ويفضل كريستيان ديور الالوان السادة والاسود والرمادى والبنى الفاتح والبيج الفاتح . ويأتى بعد ذلك الكحلى . والبنى الممزوج بالرمادى والاخضر الممزوج بالاسود والرمادى .



وهناك ألوان يطلق عليها ديور اسم الالوان الجميلة ويرشحها لفساتين الصيف أو آخر الربيع وهى الاحمر والوردى البجونيا والبنفسجى الفاتح والازرق الاورتانسيا والاصفر والاخضر الذى يقرب لونه من لون العشب الذى ينبت فى المروج .



الاقمشة :

ويرى ديور أن أنسب قماش لهذه الازياء ولهذا الموسم هو القماش الصوفى الخفيف الذى يشبه التويد. وهناك أقمشة مطبوعة برسوم الزهر الذى ينبت فى الربيع . والظاهر أن ديور يفضل هذه الاقمشة المطبوعة لفساتين السهرة على غير عادته فى كل عام . والى جانب ذلك فهناك الالباجا الخفيف الذى يفضله على غيره من الاقمشة .



شركة مصر للغزل والنسج

مصانعها بالمحلة الكبرى

تنتج

جميع أصناف المنسوجات
للسيدات والرجال
بها تشكيلة كبيرة من
الرسومات الحديثة
ذات الألوان الثابتة



خامات

دابولانات

مطبوعات حريمي ورجالي

توجد في جميع المحلات التجارية

بنت النيل
فى شئون منزلك

س ــ عندى شنطة شامواه جديدة لونها اسود وغالية الثمن ولم يمض على شرائها سوى ثلاثة شهور وبعد مضى شهر من استعمالها بدأ لونها يتغير ويجرب ــ فارجو افادتى عن طريقة لارجاعها الى لونها الاصلى دون أن تؤثر على اليد عند مسكها .

جـ ــ يمكنك اعادة لونها الاسود بمسحها بالدهان الخاص بالشامواه وهو يباع فى المحلات الخاصة بورنيش وصباغة الاحذية ويجب أن يكون السائل المستعمل من نوع جيد وأحسن ماركة هى «ملتونيا» . رجى الزجاجة جيدا قبل استعمالها ثم افرغى بعضها فى فنجان واغمسى فيه الفرجون الخاص الموجود داخل العلبة ثم امسحى الشنطة مسحا جيدا بهذه الصبغة ولاحظى أن يكون الدهان فى اتجاه وبر الشامواه وأن تكون كمية السائل متساوية فى جميع الاجزاء . ثم اتركى الشنطة تجف تماما . واستعمليها بعد ذلك

س ــ أرجو افادتى عن طريقة عمل الصابون النابلسى الجيد

جـ ــ الصابون لو صنع بالمنزل يوفر عليك مبالغ كثيرة . وهو سهل الصنع الا أنه يحتاج لدقة كثيرة فجربى هذه الطريقة فهى انجح الطرق :

٢ر٥ اقتان ونصف زيت (عادى)	١/٤ اقة دقيق
نصف اقة صودا كاوية وتباع فى محلات البويه	٣ لتر ماء أى ما يعادل ١٢ كوبه
١/٤ اقة بودرة تلك وتباع فى الاجزخانات	١٥ جم من أى زيت عطرى

١ ــ ضعى الماء فى صفيحة وأضيفى اليه الصودا ثم غطيهما واتركيهما حتى تذوب الصودا تماما مع ملاحظة تقليبها من آن لاخر بعصا طويلة واحذرى الطرطشة أو لمس محلول الصودا بيديك لانها كاوية تعرض الجلد للخطر

٢ ــ اخلطى بودرة التلك بالدقيق

٣ ــ سخنى الزيت قليلا ثم صبيه تدريجيا على خليط الدقيق والبودرة مع الفرك والبس كما فى عملية صنع الكعك (بيس الدقيق بالزيت الدافىء)

٤ ــ اضيفى محلول الصودا تدريجيا وببطء الى الخليط السابق مع التقليب بعصا طويلة فى اتجاه دائرى واستمرى فى التقليب لمدة ساعة وربع ولاحظى أن يكون التقليب فى اتجاه واحد والا فسدت العملية كلها واخيرا أضيفى الزيت العطرى

٥ ــ صبى المزيج فى درج مستطيل مفروش بالورق الشفاف ثم غطيه واتركيه حتى يجف

٦ ــ قبل تمام الجفاف أى بعد حوالى ٣ ساعات قطعى الصابون وهو داخل الدرج الى مكعبات ثم غطيه واتركيه حوالى ٢٤ ساعة حتى يجف تماما

٧ ــ اقلبى الدرج بالصابون وافصلى القطع عن بعضها ورصيها فى مكان متجدد الهواء ودعيها حتى تجف تماما قبل استعمالها

ان أول ما يقع عليه عين زائر ، لاى منزل ، هو المدخل ، ولذلك تهتم السيدة بتنظيم ، وتنسيق أثاثه البسيط الذى يتناسب مع حاجات المكان وسعته ٠٠٠

فأول ما يواجه الداخل منضدة صغيرة يوضع فوقها مذكرة ليسجل بها اسمه ، أو ليترك بطاقته ، حتى يعلم صاحب الدار من سأل عنه ٠٠ ويحرص كثير من السيدات على أن يضعن فوق هذه المنضدة زهرية من الورد ، لتبعث البهجة فى قلوب الداخلين ، ولتشرح صدورهم٠٠ كما يفضل البعض منهن ، وضع الورود، فى زهريات كبيرة يزيد ارتفاعها عن المتر أحيانا بحيث ترتكز فى ركن من أركان المكان٠٠ وقد تستبدل بالورود أشجار للزينة ، كالكنسة الخضراء ، أو أشجار الورود التى يلائمها الظل٠

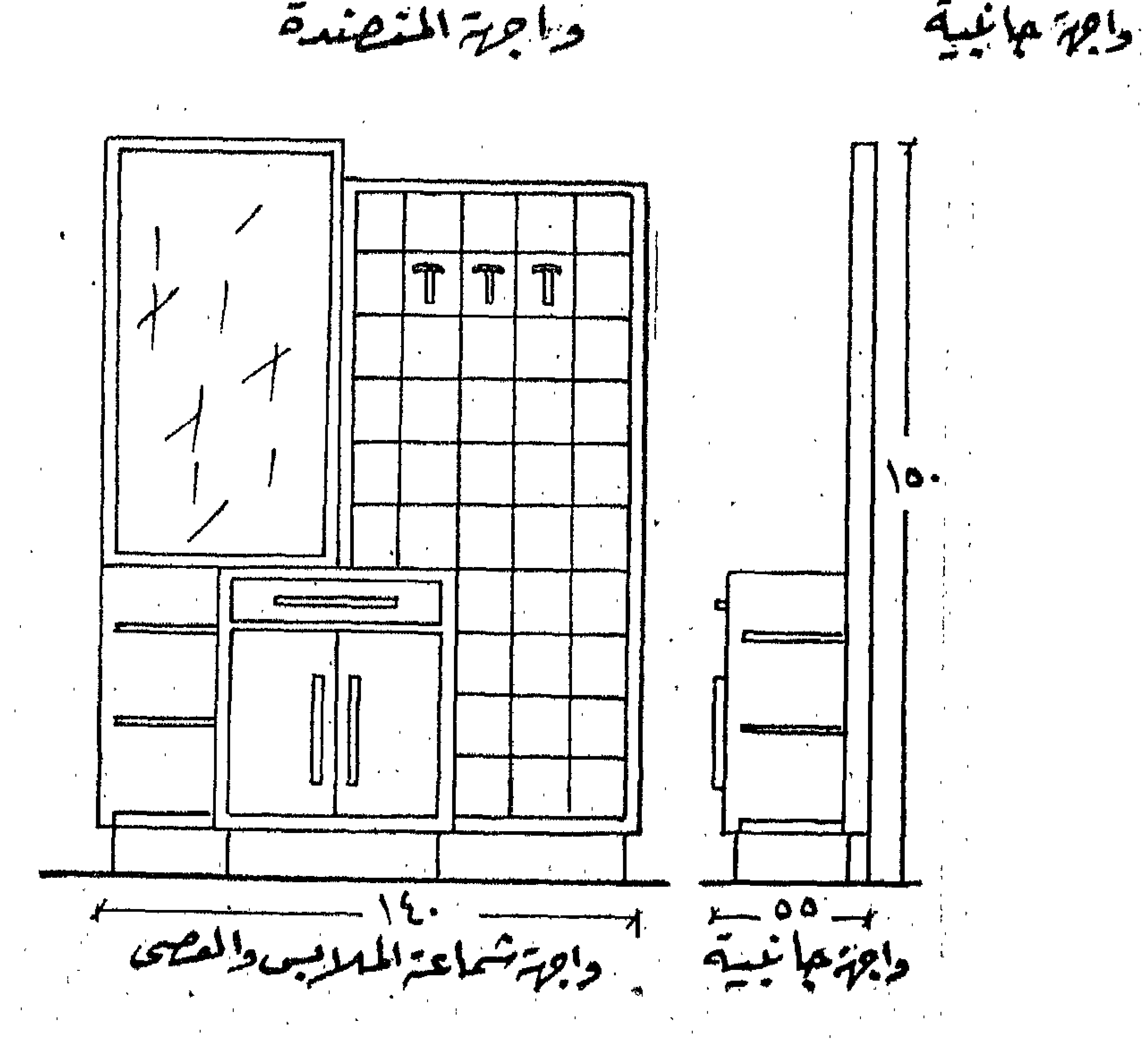
وثانى ما يجذب نظرك فى المدخل دولاب ، أو شماعة ليعلق الزائر بها معطفه ، وبها مكان خاص لحفظ

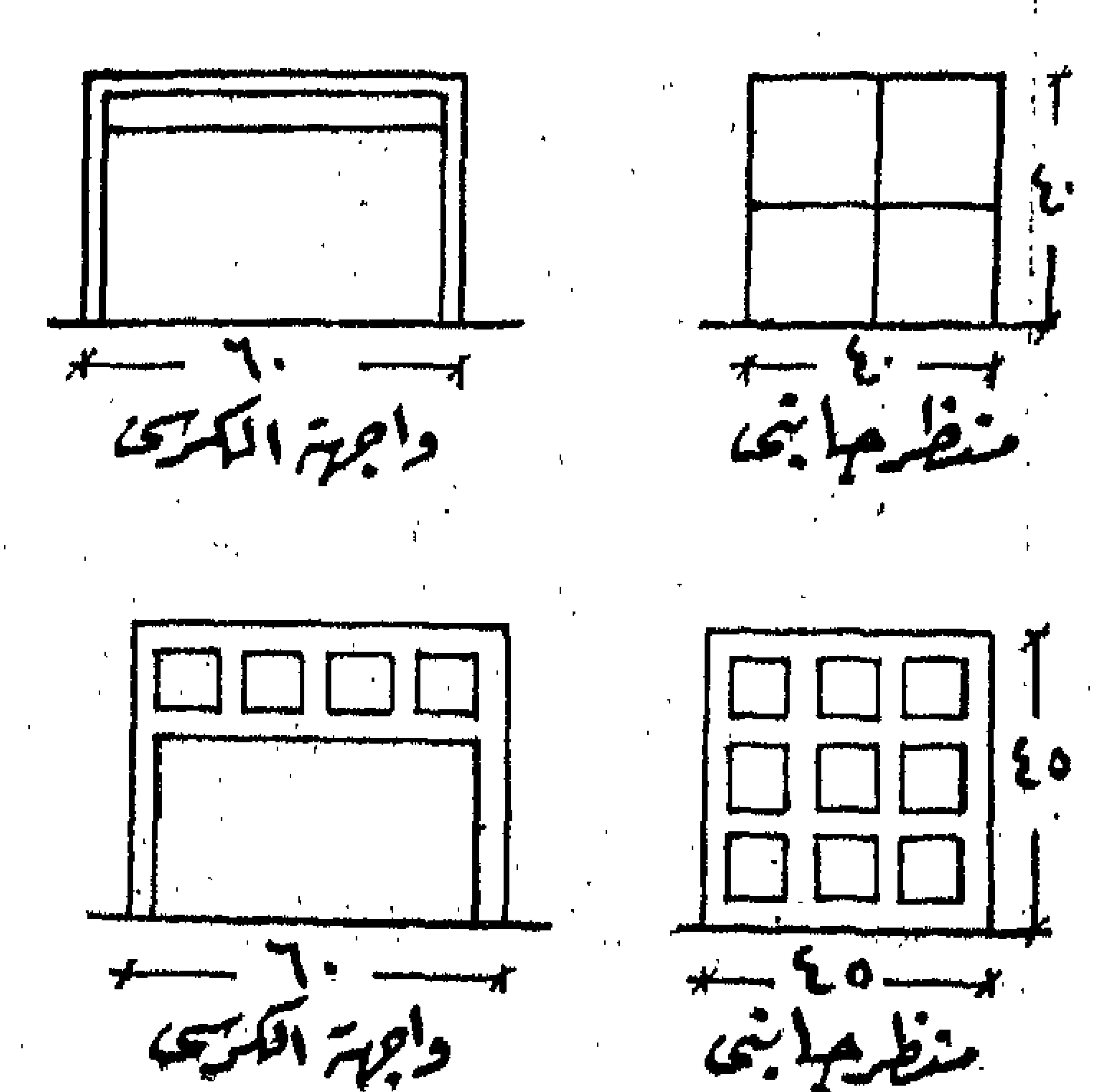

رسم منظور لمدخل شكل ١

أثاث مدخل المنزل

للدكتور محمد حماد

العصاة أو الشمسية ، ومكان آخر لوضع غطاء الرأس سواء أكان الطربوش أو القبعة ٠٠ وقد يثبت مع هذه الوحدة مرآة مناسبة ، حتى تستطيع السيدات أن يلقين نظرة على ملابسهن عند الدخول أو الخروج أما اذا كانت المرآة منفصلة ، فانها توضع فوق المنضدة ٠٠٠ وكثيرا ما يوجد عند المدخل مقعدصغير بسيط، يمكن الاستراحة عليه اذا دعا الحال ٠





هذا هو الاثاث اللازم للمدخل ، وتراعى البساطة فى تصميمه ، ليسهل استعماله ، وليتسنى تنظيفه ، كما أن من الملاحظ ، أن الاثاث كلما كان بسيطا ، كلما ساعد على سهولة الحركة فى هذا الحيز من المنزل ، اذ أنه مركز للحركة الدائمة ، بحكم وضعه • أما من ناحية اختيار الالوان ، فيفضل المزخرف الهادىء منها والمناسب للاثاث ، كلون الخشب الخام – اللون الطبيعى للخشب – وألوان الجلود والمعادن والاحجار

وبذلك يتجنب المصمم الالوان المتنافرة ، فلا يخرج عن حد الوقار والاتزان ، الذى يجب أن يحتفظ به مظهر المدخل دائما •

أما الحائط فيمكن تزيينه بلوحات فنية من ألوان الزيت أو الماء أو الحفر ، بشكل زخرفي جميل بحيث يشغل مساحته الفارغة ، وهذه اللوحات الفنية لها – فوق هذا – أهميتها كعامل نفسانى ، وهو شغل الزائر بالتأمل فيها اذا ما اضطر أن ينتظر وحده بضع دقائق فى المدخل •

واليك ياسيدتى تصميمين لاثاث المدخل البسيط ، مع رسم توضيحى لكل وحدة منهما • شكل (١) من الخشب القرو بلونه الطبيعى مع حليات مربعة من خشب الابنوس الاسود الداكن • ونلاحظ فى ركن المدخل اناء أزهار من حجر الالبستر المجزع • أما شكل (٢) فهى مصنوعة من خشب القرو المدهون بلون جوزى وقد عملت فيها حليات بشكل مربعات مفرغة •

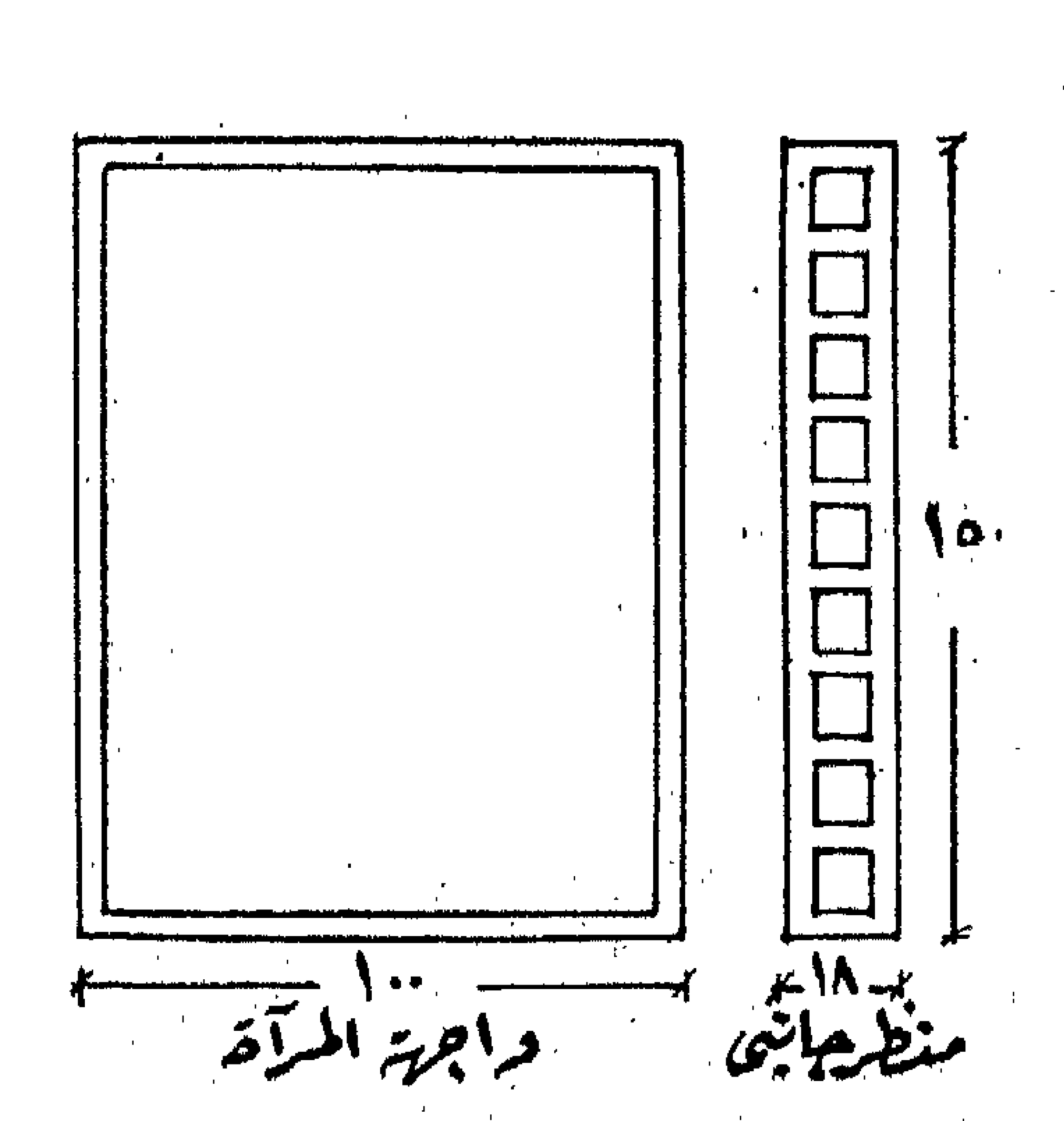
رسم منظور لمدخل شكل ٢

٧٥ ١٥٠ واجهة المنضدة

٧٥ ٤٥ منظر جانبى

١٧٥ واجهة شماعة للملابس والعصى

٢٠٠ ٢٥ منظر جانبى





بَدلة قصيرة لطفلك

المواد اللازمة : ١١٢ جرام من صـــوف باتونز بيهـــايف بيبـــى Patons Beehive Baby — ٣ فتل — من اللون الابيض وشلة من اللون الازرق من نفس الصوف — وهو مصنوع بطريقة باتونز المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد . ابرتان بيهايف نمرة ١٠ وابرتان بيهايف نمرة ١٢ — ابرة كروشنيه حجم متوسط — ٦ زراير صغيرة و٤ كبيرة — لستك — قطعة لستك للبنطلون .

المقاسات : الجرس : محيط الصدر من تحت الباط ٥ر٥٢ سنتى . الطول من أعلى لكتف عند تزريره : ٣/٤ ٢٣ سنتى . خياطة الكم بعـــد ثنى الاسورة : ٥ر٧ سنتى . البنطلون : من أعلى المضلع الى مثلث «العقدة» الامامى : ٣/٤ ٢٣ سنتى . محيط البنطلون من أعرض مكان : ٥ر٦٧ سنتى .

قوة الشد : ٥ر٧ غرزة — ٥ر٩ سطر لكل ٥ر٢ سنتى

الاصطلاحات : غ : غرزة . ع : معدولة . م : مقلوبة . معا : غرزتان فى غرزة . (...) : الجزء المنحصر بين القوسين يشتغل لعـــدد المرات المذكورة . *...* : رمز للتكرار أى عندما يتم شغل الجزء المحصور بين النجمتين ابدئى ثانيا من النجمة الاولى واشتغلى حسب الارشـــادات الى النجمة الثانية وكررى هذه العملية حسب التعليمات .

البنطلـــــون

الامام : بالابرتين نمرة ١٠ والصوف الابيض ابدئى ٤٩ غرزة رخوة واشتغلى ٥ر٧ سنتى بغرزة الجرسيه وانتهى بسطر مقلوب . ضعى هذه الغرز على ابرة اضافية . واشتغلى رجلا أخرى بنفس الكيفية . أوصلى الرجلين وادخلى الحجر هكذا : ٤٩ع — ابدئى ١٢غ للحجر — ٤٩ع (١١٠غ)

السطر التالى : اشتغليه م . السطر الذى يليه : ٤٩ع — ٢ع معا — ٨ع — ٢ع معا — ٤٩ع . السطر التالى : اشتغليه م. السطر التالى : ٤٩ ع — ٢ع معا — ٦ع — ٢ع معا — ٤٩ع . واستمرى بهذه الطريقـة وانقصى غرز الحجر الى أن «تبقى غرزة فى الوسط» أى انتهى بـ ٤٩ع — ٢ع معا — ٤٩ع .

استمرى بغرزة الجرسيه بانقاص غرزة عند كل من جانبى غرزة الوسط على كل سطر تال سادس الى أن يبقى ٨٣غ . اشتغلى بضعة سطور طوالى الى أن يصير مقاس الامام ٣/٤ ١٨ سنتى من عند وسط «العقدة» الامامية وزودى غرزة على اخر سطر (٨٤غ) .

وبوجه الشغل وبالابرتين نمرة ١٢ اشتغلى ٥ر٢ سنتى مضلع ١ع — ١م . ثم اعملى العراوى هكذا : ٢٦غ مضلعة — اقـــفلى ٣غ — ٢٦غ — مضلعة — اقفلى ٣غ — اشتغلى مضلع للاخر وبرجوع وزودى ٣غ على الثلاث الغرز المقفولة . اشتغلى ٥ر٢ سنتى أخرى شغلا مضلعا . اقفلى .

الظهر : اشتغلى كما اشتغلت للامام تماما الى أن يتم شغل ٣/٤ ١٨ سنتى (٨٤غ) . وبوجه الشغل كسمى للظهر كالاتى : ٧٦ع — دورى . السطر التالى : ٦٨م — دورى . السطر التالى : ٦٠ع — دورى . . استمرى هكذا بان تشتغلى ٨غ أقل على كل سطر الى أن يبقى ٢٠غ فى الوسط . اشتغلى هذه الغرز للاخر .

انتقلى الى الابرتين نمرة ١٢ واشتغلى المضلع والعراوى كمـــا اشتغلت للامام .

الجـــــرس

بالابرتين نمرة ١٢ وبالصوف الابيض أبدئى ٧٦غ وأشتغلى ٥ سنتى مضلع ١ع — ١م . انتقلى الى الابرتين نمرة ١٠ وأشتغلى طوالى بغرزة الجرسيه الى أن يصير مقاس الظهر ٣/٤ ١٣ سنتى . وبوجه الشغل كسمى لحردتى الباط بأن تشتغلى ٢ع معا عند كل من نهاية كل سطر ست مرات (٦٤غ) .

اشتغلى طوالى بغرزة الجرسيه الى أن يصير مقاس الظهر ٥ر١٧ سنتى . وبوجه الشغل ادخلى الصوف الازرق واشتغلى باللونين حسب الموديل كالاتى :

السطر الاول : ١ع ابيض — * ٢ع أزرق — ٢ع أبيض — كررى من * الى أن يبقى ٣غ — ٢ع أزرق — ١ع أبيض . السطر التالى : ١م أبيض * ٢ع أزرق — ٢م أبيض — كررى من * الى أن يبقى ٣غ — ٢ع أزرق — ١م أبيض . السطر الثالث : ١ع أبيض — * ٢م أزرق — ٢ع أبيض — كررى من * الى أن يبقى ٣غ — ٢م أزرق — ١ع أبيض .

كررى السطرين الاخيرين الى أن يصير مقاس الظهر ٥ر٢٢ سنتى وانتهى بالسطر الثانى . وهنا كسمى للرقبة هكذا : ٢٢غ موديل — أقفلى ٢٠غ — ٢٢غ موديل . استمرى حسب الموديل على الاثنين والعشريـــن غرزة الاخيرة الى أن يصير مقاس الظهر ٢٥ سنتى . اقفلى . اوصـــلى اصوف بال ٢٢غ الباقية واشتغلى تماما كما اشتغلت سابقا

الامام : لفى باقى الصوف الازرق الى كرتين . واشتغلى تماما كما اشتغلت للظهر الى نهاية تكسيم حردة الباط . ثم بوجه الشغل ادخلى اللونين حسب الموديل هكذا :

السطر التالى : ٢١ع ابيض — ٢ع ازرق — ٢ع أبيض — ٢ع أزرق — أتركى الصوف الازرق بظهر الشغل — ١٠ع أبيض — أدخلى صوف الكرة الثانية الازرق — ٢ع أزرق — ٢ع أبيض — ٢ع أزرق — اشتغلى ع للاخر بالصوف الابيض (عندما تغيرين اللون عند كل ناحية من ال ١٠غ البيضاء الوسطى ابرمى الصوف لتتجنبى احداث خرق)

السطر الثانى : ٢١م ابيض — ٢ع أزرق — ٢م أبيض — ٢ع أزرق — ١٠م أبيض —٢ع أزرق — ٢م ابيض — ٢ع أزرق — ٢١م أبيض — السطر الثالث : ٢١ ع أبيض — ٢م أزرق — ٢ع أبيض — ٢م أزرق — ١٠ع أبيض — ٢م أزرق — ٢ع أبيض — ٢م أزرق — ٢١ع أبيض — كررى السطرين الاخرين الى أن يصير مقاس الامام ٥ر١٧ سنتى وانتهى بسطر مقلوب .

اقطعى الصوف الازرق الذى استعملتيه آخر مرة وأوصليه عنـــد حافة الجنب . السطر التالى : ١ع أبيض — (٢ع أزرق — ٢ع ابيض) خمس مرات — ٢م أزرق — ٢ع أبيض — ٢م أزرق — ١٠ع ابيض — ٢م أزرق — ٢ع أبيض — ٢م أزرق — (٢ع أبيض — ٢ع أزرق) خمس مرات — ١ع ابيض

السطر التالى : ١م أبيض (٢ع أزرق — ١م أبيض) ست مرات — ٢م أزرق — ١٠ع أبيض (٢ع أزرق — ٢م ابيض) ست مرات — ٢ع أزرق — ١م أبيض .

السطر التالى : ١ع أبيض — (٢م أزرق — ٢ع أبيض) ست مرات — ٢م أزرق — ١٠ع أبيض — (٢م أزرق — ٢ع أبيض) ست مرات — ٢م أزرق — ١ع أبيض — كررى السطرين الاخرين الى أن يصير مقاس الامام ٢٠ سنتى .

بوجه الشغل قسمي للرقبة : ٢٥غ موديل – دورى واتركى الغرز الباقية على ابرة اضافية – استمرى فى الشغل حسب الموديل على هذه الـ ٢٥غ وكسمي للرقبة بان تنقصى ١غ عند حافة الرقبة على الثلاثـة السطور التالية ، سطر بعد سطر . اشتغلى طوالى الى أن يصير مقاس الامام كمقاس الظهر . أقفلى . أوصلى الصوف بباقى الغرز . اقفلى من الوسط ١٤غ ثم اشتغلى الغرز الباقية كما اشتغلت الصف الاول .

الكمـــام

بالابرتين نمرة ١٢ وبالصوف الابيض ابدئى ٥٤غ . واشتغلى ٥سنتى مضلع ١ع – ١م . انتقلى الى الابرتين نمرة ١٠ وغرزة الجرسيه وزودى غرزة عند كل من طرفى السطر الخامس وكل سطر سادس تال الى أن يبقى ٦٠غ . اشتغلى بضعة سطور طوالى الى أن يصير مقاس الكـم ١٠ سنتى .

بوجه الشغل كسمى لاعلى الكم بان تشتغلى ٢ع معا عند كل من طرفى كل سطر معدول ، خمس مرات . اقفلى قفلا رخوا .

بنصمة الرقبة المضلعة : بوجه الشغل وبالابرتين نمرة ١٢ والصوف الابيض القطى واشتغلى ٥٢ع حول أمام الرقبة . أشتغلى ٣ سطور مضلع ١ع – ١م . اقفلى مضلع .

وبنفس الطريقة القطى واشتغلى ٣٤ع حول ظهر الرقبة واشتغلى مضلع كما اشتغلت للامام .

التركيـــب

أكوى القطع على الظهر تحت قطعة قماش مبللة . **البنطلون :** خيطى الجانبين . أوصلى الرجلين بالحجر . أعملى ثنية ٣/٤ ٣ سنتى لكل رجل والفقى بظهر الشغل . اشتغلى بالكروشيه بيوت لتدكيك اللستك فى مضلع الوسط هـكذا : أوصلى الصوف عند الحـافة العليا مـن ناحية خياطة الجانب . أشتغلى ٦ سلسلة . ثم اسلتى غرزة فى الغرزة الرابعة الى اليسار مسافة ٢٫٥ سنتى لاسفل أى سطر فوق العراوى . اعملى ٦ سلسلة ثم اسلتى غرزة داخل الغرزة الرابعة الى اليسار عند الحافة العليا . استمرى بهذه الكيفية كل دائرة الوسط . دكى لستك عرض ٢٫٥ سنتى داخل البيوت .

الجرس : خيطى الجنبين وخياطة الكمام .

لفى الكتفين الاماميين بمقدار ١/٤ ١ سنتى الى الظهر وخيطى فى المكان الملائم عند حردة الباط . ركبى الكمام . اعملى ٣ بريدات بالكروشيه على كل كتف من الامام وركبى الزراير لتلائم هذه البريدات . ركبى ٤ زراير فى الجرس عند أعلى المضلع لتلائم عراوى البنطلون . اكــوى الخياطات .

منطقة المنصورة التعليمية

يشهر مجلس مديرية الدقهلية ومنطقة المنصورة التعليمية فى المزاد أمام محكمة المنصورة الشرعية استبدال الاوقاف المبينة بعد فى المواعيد الموضحة قرينها :

المقدار س	ط	ف	اسم الحوض	نمرته	نمرة القطعة	الناحية	اسم الوقف	الثمن الاساسى للفدان جنيه	تاريخ الجلسة
—	١٠	—	الروميلى	١٣	٤٠و٤٢	يرهمنوس	الجوهرى بك شـعير	٣١٠	١٩٥٢/٢/٢٧
—	—	١	الـكرم	٢	٨	كفر الشراقوه	حسن عبـد الرحمن	٧٨١	١٩٥٢/٣/٥
—	—	١	القبـلى	١٧		النسيمية	على شـاهين	٢٥١	١٩٥٢/٣/١٧
١١	٢٢	٣	شريف	١٣	٢و٤و٦	صهرجت الكبرى	عبد الله بك شريف وآخرين	٤٠٢	١٩٥٢/٣/٢٤
—	١٢	٣	ابراهيم فرج	١٢		شبراحوره	حسـن شـلبى	٣٦٢	١٩٥٢/٣/٢٦

(٨٢١)

مصلحـة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس دمنهور البلدى حتى ظهر يوم ٢٠ مارس ١٩٥٢ عن عملية توريد رمل وزلط وطوب .

وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة تمغة فئة خمسين مليما نظير مبلغ ١٠٠ مليم للنسخة ، وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه . (٧٨٤)

مصلحـة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس بور سعيد البلدى حتى ظهر يوم ٢٦ مارس ١٩٥٢ عن عملية توريد وتركيب طلمبة بنزين .

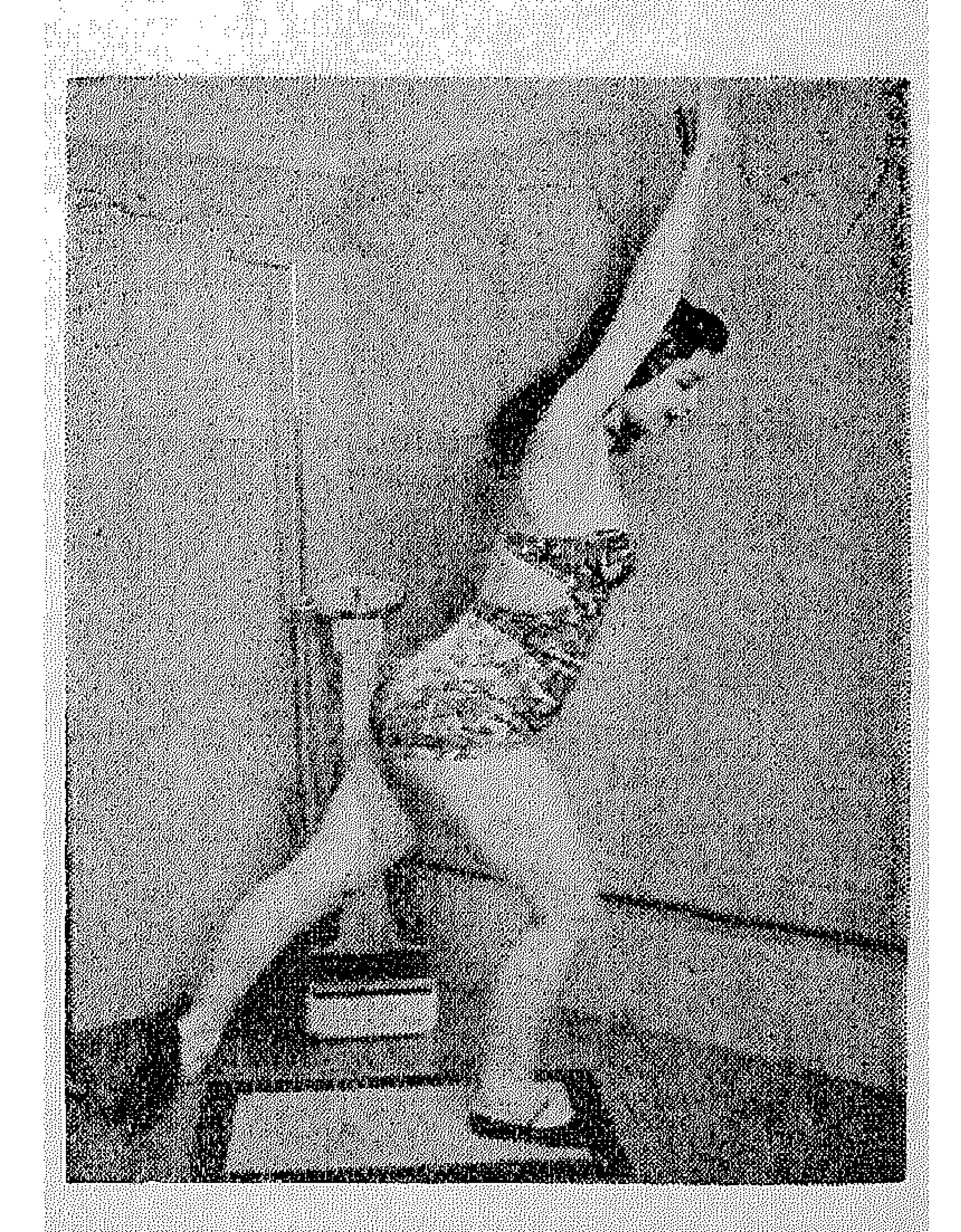
وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة خمسين مليما نظير مبلغ ١٠٠ مليم للنسخة ، وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه . (٧٩٩)

١

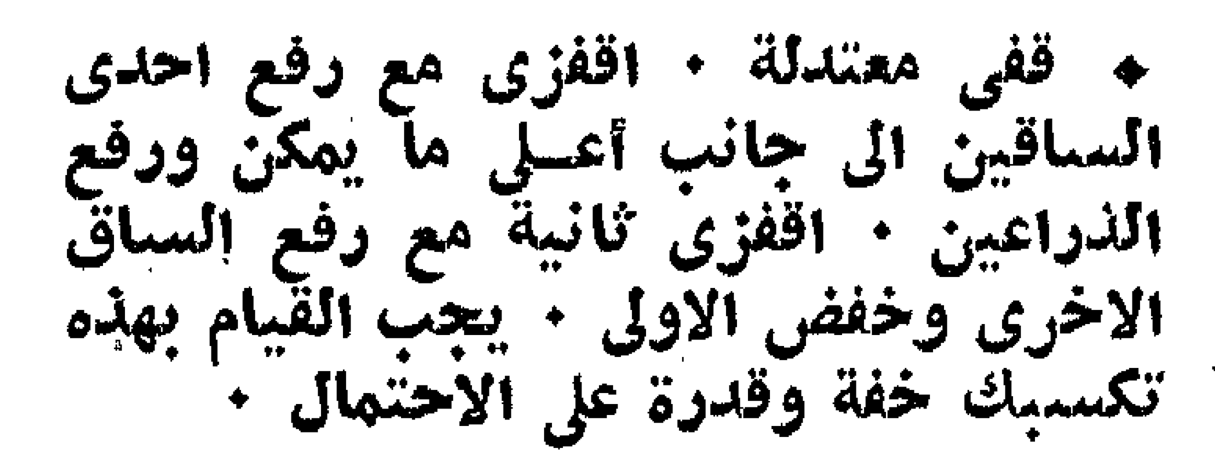
• قفى معتدلة ، وارفعى ذراعيك على امتداد جسمك المائل الى الامام • قدمى احدى الساقين الى الامام بقدر المستطاع مع ثنى الركبة • عودى الى وضعك الاول وقدمى الساق الاخرى وهكذا • كررى هذ التمرين خمس مرات لكل ساق •



رياضة كل يوم






• قفى معتدلة • اقفزى مع رفع احدى الساقين الى جانب أعلى ما يمكن ورفع الذراعين • اقفزى ثانية مع رفع الساق الاخرى وخفض الاولى • يجب القيام بهذه تكسبك خفة وقدرة على الاحتمال •

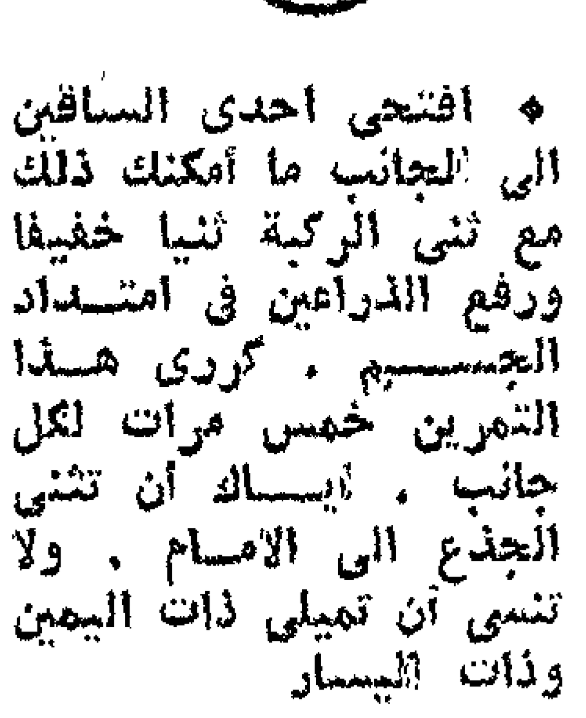


• قفى معتدلة • ضعى يديك على خصرك قفى على طرفي القدمين ثم اثنى الركبتين مع فتح الساقين على أن يظل كعب القدم مرتفعا • عودى الى الوقوف ببطء • كررى هذا التمرين عشر مرات • قومى بعمله أيضا مع ضم الركبتين •

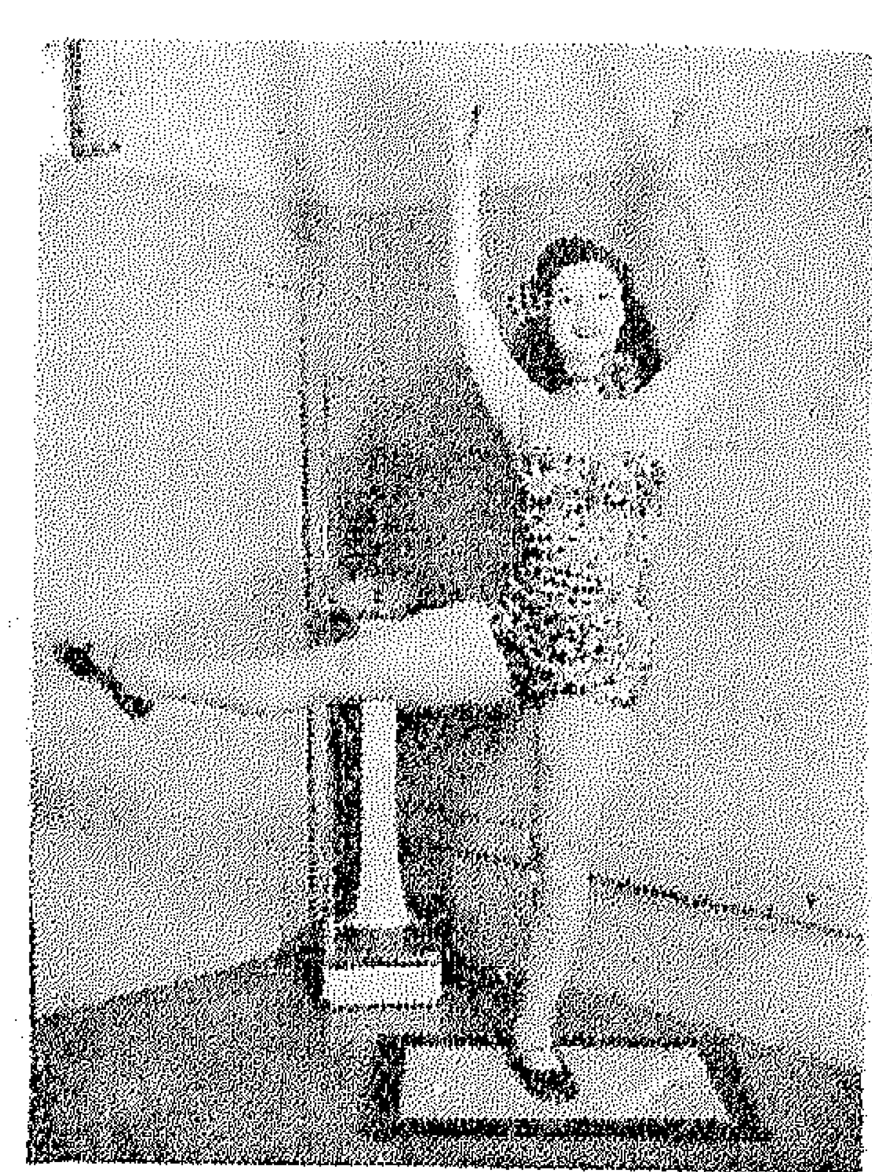


قامت بهذه التمرينات الفنانة كيتى فى معهد التجميل العلمى



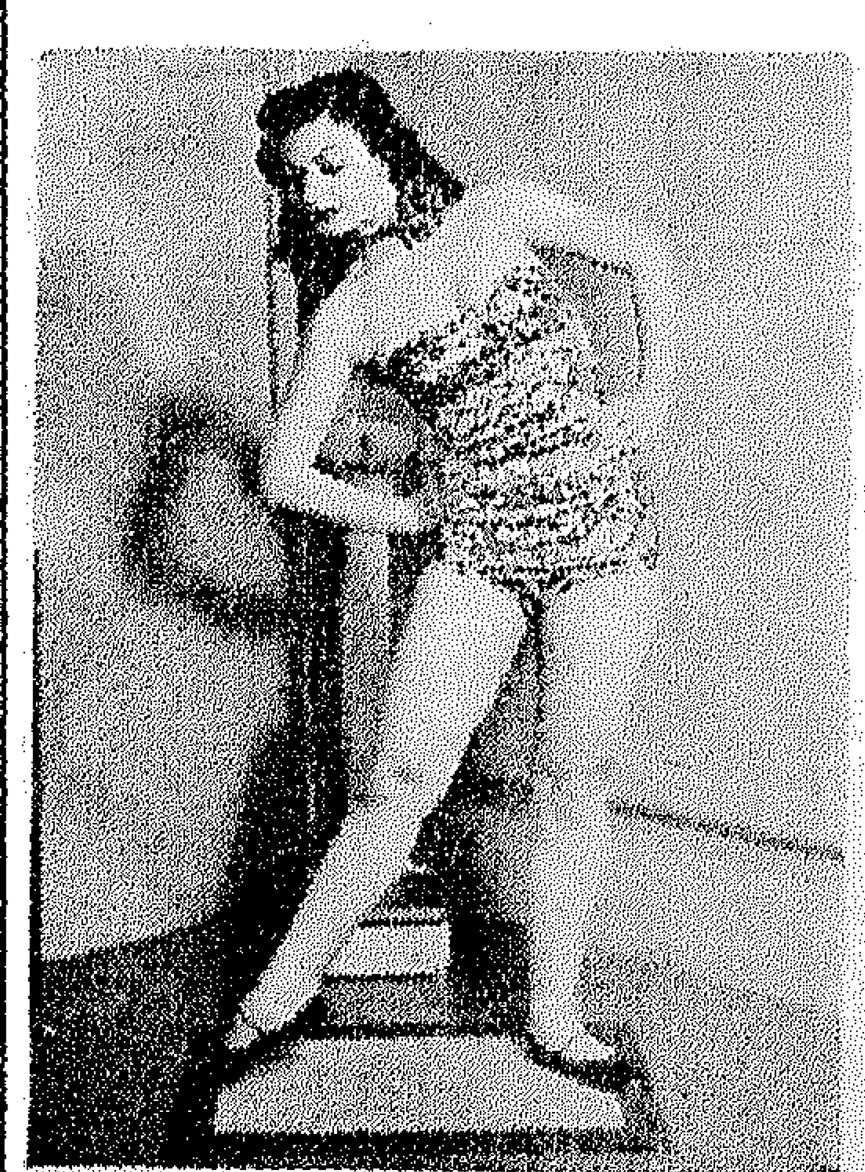


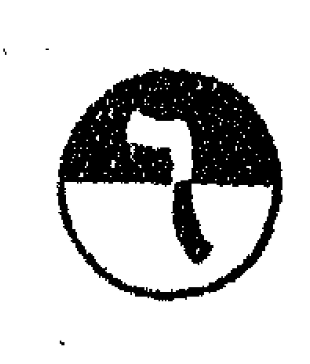
• افتحى احدى الساقين الى الجانب ما أمكنك ذلك مع ثنى الركبة ثنيا خفيفا ورفع الذراعين فى امتداد الجسم . كررى هذا التمرين خمس مرات لكل جانب . ايـاك أن تثنى الجذع الى الامام . ولا تنسى أن تميلى ذات اليمين وذات اليسار



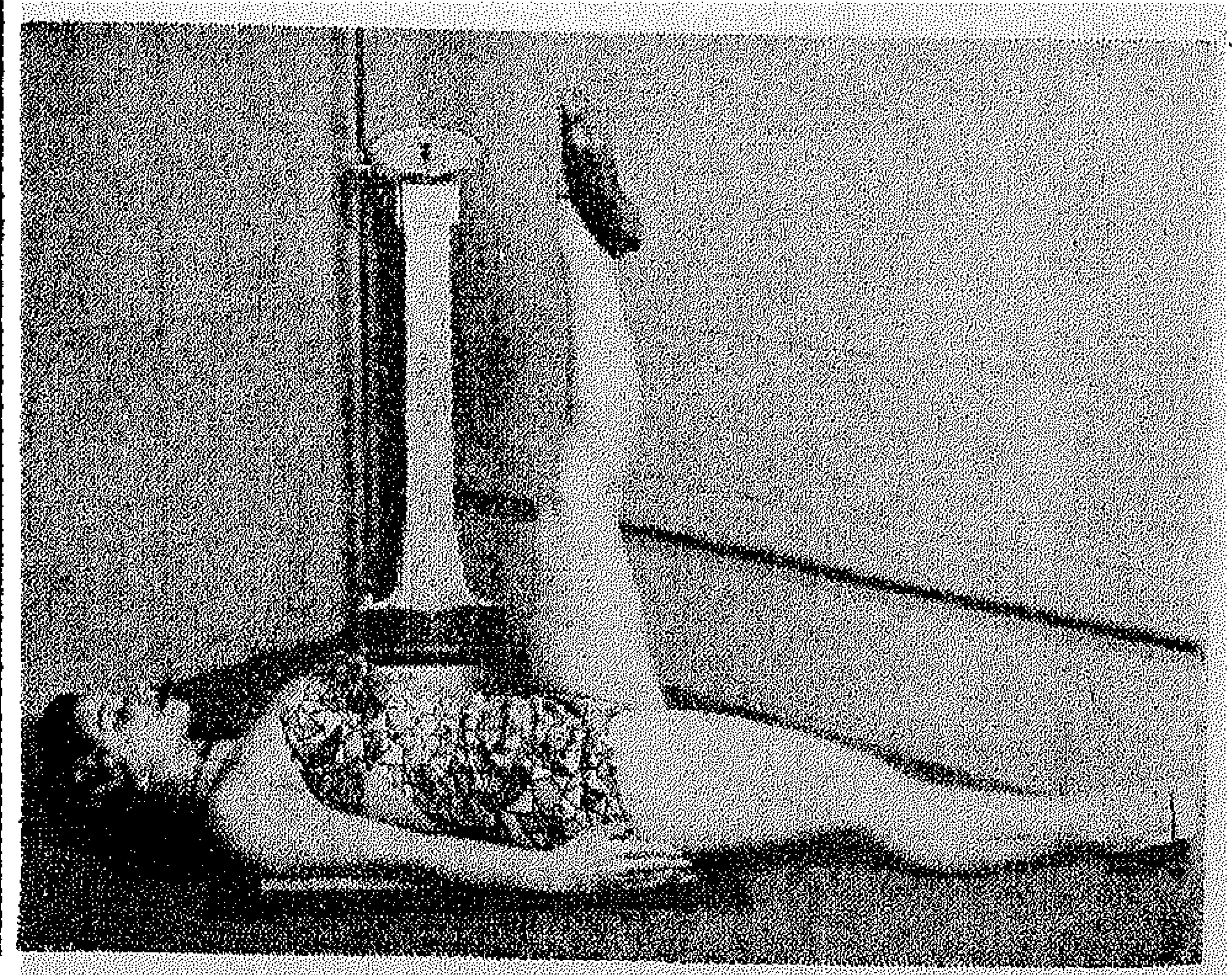
٥

• قفى على ساقيك بعد فتحها . ضعى يديك على خصرك اثنى جذعك ذات اليمين وذات اليسار مع النزول ما أمكن الى اسفل مع الحرص على عدم ثنى الجذع الى الامام كررى هذا التمرين عشر مرات





• استلقى على الارض • ارفعى احدى ساقيك ثم اخفضيها وقبل أن تلامس الارض مرة ثانية ارفعى الساق الاخرى • كررى هذا التمرين عشر مرات بكل ساق • والافضل أن يكون تلاقى الساقين فى منتصف الطريق •





كونى جميلة بالنظارة

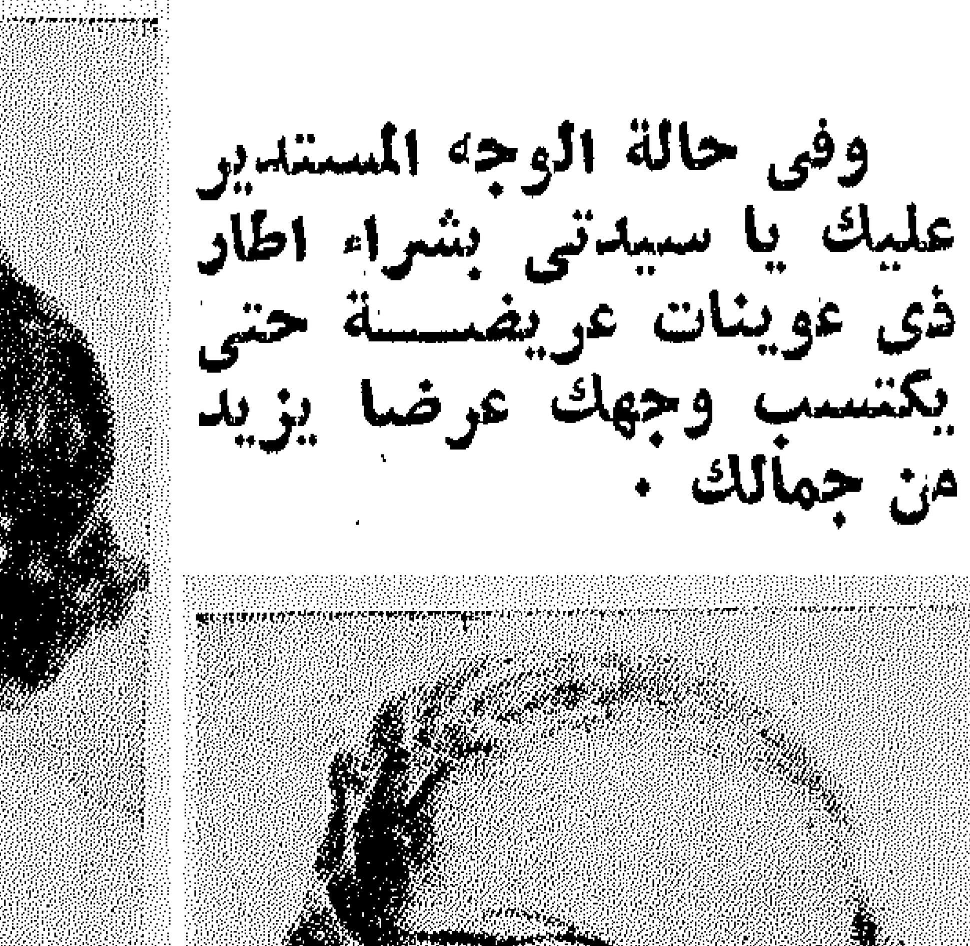
من الملاحظ أن عددا كبيرا من سيداتنا يكرهن لبس النظارات كرها شديدا ، ويفضلن البقاء بدون نظارات على الرغم من ضعف بصرهن بحجة واهية هى انه يسىء الى جمالهن . وقد فاتت غالبية سيداتنا حقيقة هامة هى أن النظارات تحول دون ارهاق النظر وتمنع ظهور التجاعيد على الوجه وتقطيبة الجبين .

ان فى محال بيع النظارات الطبية تشكيلة كبيرة منوعة من الاطارات . فلا يطلب الى السيدة التى ترغب فى ارتداء النظارات الا أن تختار الشكل واللون الذى يناسب شكل ولون وجهها .



ففى حالة الوجه الطويل يجب عليك يا سيدتى أن تختارى اطارا ذا عوينات تميل الى الطول بحيث يتناسب مع طول وجهك .

وفى حالة الوجه المستدير عليك يا سيدتى بشراء اطار ذى عوينات عريضة حتى يكتسب وجهك عرضا يزيد من جمالك .





وأخيرا أنصح السيدة ذات الوجه المربع باختيار الاطارات الضيقة فهى أحسن ما يناسبها ويخفف من شكل وجهها المربع .

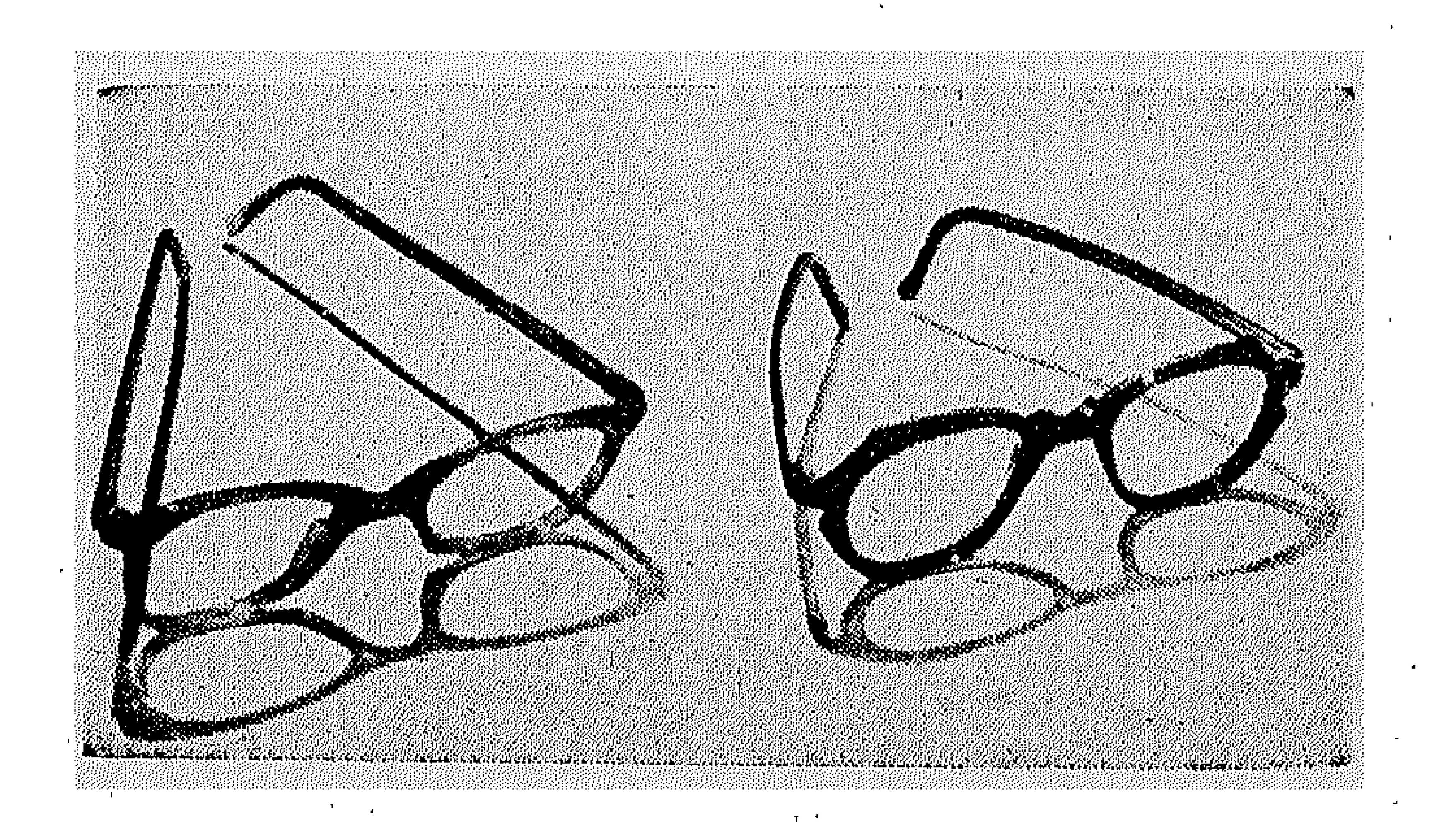


أما الوجه البيضاوى فلك الحرية فى اختيار ما يناسبه من الاطارات .

وعلى كل فالتجربة هى خير ما يرشدك الى أحسن كأن يكون أنفك كبيرا أو طويلا فعليك باختيار الاطارات ذات الالوان الغامقة فى الحالة الاولى أو ذات الكوبرى السميك فى الحالة الثانية .

وعلى كل فالتجربة هى خير ما يرشدك الى أحسن ما يبرز جمالك ..

ونصيحتى يا سيدتى هى البساطة فى الاختيار مع ملاحظة واحدة هى أن تحاولى قدر الامكان جعل حافة الاطار منطبقة على خط حاجبيك ..



يصنعون الجمال
فى ٣٧ عبد الخالق ثروت

ما أجملها .. وما أرشق قوامها !

ما أنضر بشرتها . وما أبدع ترتيب المساحيق على وجهها حتى أنها تبهر الجميع بجمالها ! ان معنى هذه العبارات هو الاعجاب دون شك ولكنها بالنسبة الى تعن شيئا واحدا هو أن تلك الجميلة التى أجتذبت الجميع اليها وبهرتهم بجمالها لابد أنها قد سعدت بزيارة لمعهد التجميل العلمى فقضت فترة بين أيدى اخصائييه فخرجت تتباهى برشاقتها وتسحر الكل بجمالهـــــا .

وقد أردنا أن نعرف تلك المعجزات التى تدور بين جدران المعهد لبعث الجمال أو لوضعه فى اطار جذاب فاستصحبنا النجمة الفرنسية سيمون دى لامار التى تزور القاهرة الان والتقطنا لها بعض الصور المنشورة مما يمثل بعض ما يدور فى معهد التجميل العلمى من وسائل التجميل الحديثة . ومن الطريف أن تلك النجمة الفرنسية التى تعتبر بلادها متقدمة فى هذا النوع من التجميل لم تشأ أن تغادر المعهد أبدا وطلبت أن تبقى فيه دائما حتى تضمن لجمالها البقاء والازدهار .



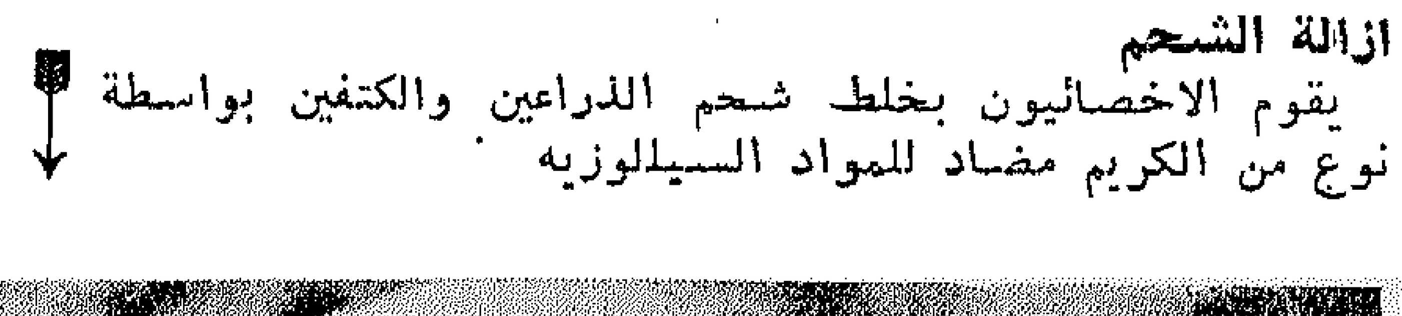
قناع يزيل البقع

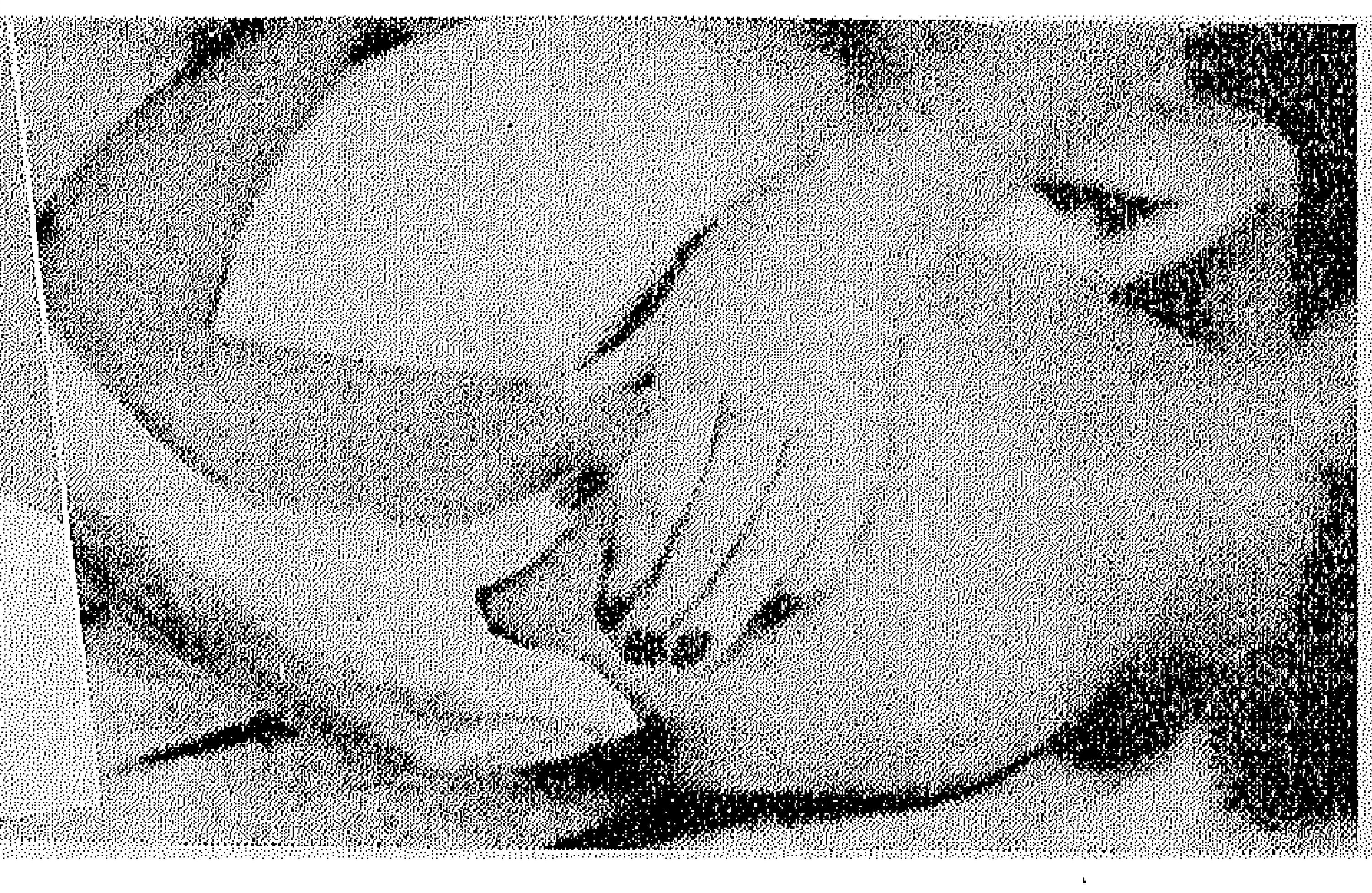
ان هذا القناع كفيل بازالة البقع السوداء والثقوب والحبوب التى تشوه جمال الوجه . انه قناع عجيب لن تجدى علاجا اخر يضارعه فى ابراز جمالك



ازالة الشحم

يقوم الاخصائيون بخلط شحم الذراعين والكتفين بواسطة نوع من الكريم مضاد للمواد السيللوزيه





تصفيف الشعر

ان جمالك يتوقف على تسريحة الشعر ومقـــدار ملاءمتها للوجه ومهما أوتيت من براعة فانك لن تصلى الى براعة اخصائى معهد التجميل فى اختيار التسريحة التى تلائم وجهك

بشرة الوجه

حمام خاص للوجه لازالة التجاعيد ولترطيب البشرة



علاج للنحافة

يستخدم فى هذا العلاج اليود مختلطا برغوة الصابون وهو ينشط الدورة الدموية ويساعد على افراز العرق بغزارة ويجعلك دائما تشعرين بانتعاش لان بشرتك قد غذتها تلك الرغوة البديعة



للسيدة حكمت صبحى

صحن اليوم

(فول نابت بالخضرة)
سلطة طماطم وبصل
يوسف افندى

* * *

الفول النابت بالخضرة : عبارة عن فول نابت مقشر ومسلوق ثم يضاف اليه السلق والثوم بعد تحميرهما كما فى القلقاس : وهو طبق صحى غنى بالفيتامينات والمواد الغذائية الاخرى . واصناف صحن اليوم باجمعها تكمل لك اكلة صحية كاملة العناصر الغذائية بجانب رخص الثمن

المقادير :

نصف قدح فول نابت — قليل من الثوم
١ بصلة مقشرة — ١ فص ماستيكة
سلق اخضر — ملح وفلفل

الطريقة :

١ — قشرى الفول ثم ضعيه فى حلة مع كمية من الماء تكفى لتغطيته

٢ — يرفع على النار حتى يغلى ثم اضيفى البصلة المقشرة والماستيكة وتترك على النار الهادئة حتى ينضج الفول (أى يسلق) وأضيفى الملح واضبطى الطعم

٣ — اغسلى السلق وتقطف أوراقه ثم تحمر فى السمن المقدوح وقرب التحمير أضيفى الثوم المقشر ويحمر حتى تجف أوراق السلق وتصير كالقش فى خشونتها

٤ — تصحن جيدا بيد الهون كما فى القلقاس حتى تنعم تماما ويضاف الى الفول المسلوق

٥ — عند التقديم يسخن ويغرف فى طبق عميق ويقدم للاكل ساخنا

صينية الباذنجان باللحم

المقادير

١ أقة باذنجان اسود رومى أو بلدى — ٢ بصلتان كبيرتان
١ رطل لحم — ١ رطل طماطم
ملح وفلفل وبهار — ٣ ملاعق كبيرة سمن

الطريقة :

١ — قشرى الباذنجان وقطعيه الى حلقات مستديرة ثم انقعيه فى ماء وملح لمدة نصف ساعة
٢ — قطعى اللحم الى قطع صغيرة
٣ — قشرى البصل وقطعيه الى حلقات رفيعة جدا وكذا الطماطم ويتبل بالملح والفلفل والبهار
٤ — رصى الخضر فى صينية فى طبقات متبادلة كما فى صينية البطاطس ولاحظى أن تكون أول طبقة فى قاع الصينية من الباذنجان ووضع السمن واللحم فى الوسط
٥ — اضيفى اليها قليلا من الماء أو بهريز العظم ان كان موجودا لديك واضبطى الطعم
٦ — غطى الصينية وضعيها تنضج فى الفرن أو فوق نار هادئة أو فى الحلة الالمونيوم الخاصة بخبز الكعك على وابور الغاز . ولاحظى وضع قليل من الماء فى الصينية كلما احتاج الامر وتترك حتى تنضج تماما وتقدم للاكل ساخنة

بسكوت البرتقال

المقادير

نصف فنجان كبير دقيق — ٢ ملعقتان صغيرتان مبشور قشر البرتقال
١,٥ ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر — ١ ملعقة شوربة عصير برتقال
٢ بيضتان — ٢ فنجان شاى فتات خبز افرنكى بائت
٢ ملعقتان كبيرتان زبد
٥ ملاعق كبيرة سكر بودرة

الطريقة :

١ — انخلى الدقيق والخميرة معا مرتين
٢ — اضربى البيض بالشوكة ضربا جيدا يغلظ قوامهما ويبيض لونهما

بسكوت البرتقال

٣ ــ حللى الزبدة على نار هادئة ثم اتركيها تبرد قليــلا وتضاف تدريجيا الى البيض المضروب وتقلب بخفة حتى تمتزج جيدا

٤ ــ اضيفى السكر تدريجيا مع التقليب الخفيــف الى الخليط السابق ثم أضيفى مبشــور قشر البرتقال والعصير

٥ ــ أضيفى الدقيق والخميرة واخيرا فتات الخبز وامزجى الجميع جيدا

٦ ــ قطعيها بملعقة صغيرة الى قطع مستديرة فوق صاج أو صينية مدهونة جيدا بالسمن ولاحظى أن تكون القطع على مسافات متباعدة أى اتركى حوالى ٢ر٥ بوصة بين كل قطعة عجين وأخرى لان حجمها سيكبر عند الخبيز . والمقادير المذكورة تعمل عشرين بسكوتة

٧ ــ تخبز فى فرن متوسط الحرارة حوالى ربع ساعة حتى يحمر اللون ويصير ذهبيا

٨ ــ بعدما تنضج توضع فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد تماما

٩ ــ عندما تبرد تماما توضع فى برطمان زجاجى ويحكم غطاؤه لحين استعمالها

١٠ ــ عند التقديم تقدم على طبق مسطح وتقدم كمــا هو موضح بالرسم

ابو فروة المسكر

وصلتنى خطابات متعددة تطلب شرح طريقة عمل ابو فروة المسكر فرأيت أن أنشرها على صفحات المجلة فى هذا العدد لكثرة توافر ابو فروة حاليا فى السوق ولنجاح طريقة عمله يجب ان تكون النار هادئة جدا وأن تتم مراحل التسكير على نار هادئة جدا ويحسن استعمال المواقد ذات الفتيلة أو الدفاية فى اجراء عملية التسكير اذا أن الحرارة الشديدة تتلفه وتسبب تكسره لذلك تتم عمليــة تسكيرة على أيام متتالية :

المقادير

١ أقة أبو فروة	١ أقة سكر
	عصير ليمونة صغيرة

الطريقة :

١ ــ تشق وحدات ابو فروة بالسكين شقا طوليا مــع ملاحظة عدم وصوله الى الداخل كثيرا حتى لا تتكسر وحدات أبو فروه ثم اطهيه على البخار بأن تضعيه فى مصفاة وتضعى المصفاة فوق حلة بها ماء مغلى وتغطى

المصفاة جيدا وتترك فوق النار حتى ينضج أبو فروه نضجا تاما ثم ينزع من المصفاة

٢ ــ قشرى أبو فروه باحتراس شديد من القشرتين الخارجية والداخلية ثم اتركيه يبرد تماما

٣ ــ ضعى السكر والماء معا فى كزروله فوق نار هادئة حتى يذوب السكر ثم اضيفى عصير الليمون ويترك الشراب يغلى حتى يصير الشراب غليظا كما فى سمك شربات الزجاجات ويترك حتى يهدأ ويصير دافئا

٤ ــ ضعى أبو فروه فى الشربات الدافىء وارفعيه فوق نار هادئة جدا «كالشمعة» لا أكثر والا تفتت وتكسر واستعملى فى هذه المرحلة الفرن ذا الفتيلة أو الدفاية ويترك أبو فروة فى الشراب فوق هذه النار لاقصى مدة ممكنة من ٨ ــ ١٠ ساعات بشرط الا يصل الشراب الى أكثر من درجة الدفء ثم يرفع من على النار واتركيه لليوم الثانى

٥ ــ فى اليوم الثانى ارفعى أبو فروه والشراب على النار الهادئة وكررى نفس العملية السابقة . واذا لاحظت أن كمية السكر المعقودة قد خفت أو بمعنى آخر صار الشراب خفيفا أضيفى اليه قدر كوب من السكر وارفعيه على النار حتى يذوب ثم يترك يدفأ وتكرر العملية السابقة

٦ ــ انزعى وحدات ابو فروة من الشراب بخفة ورصيها بجانب بعضها فى مصفاة واتركيه مدة حتى يصفى تماما من السكر الزائد

٧ ــ اعملى كمية جديدة من الشراب نصف المقادير السابقة ولكن لا تستعملى الليمون ويترك السكر والماء فقط يغليان على النار حتى يصير الشراب غليظا ثم يرفع من على النار ويترك يهدأ قليلا

٨ ــ تغمس وحدات ابو فروه فى السكر المعقود السابق برفق وترفع منه وترص فى مصفاة ويترك حتى يجف تماما ويلاحظ تكون طبقة سطحية خفيفة من السكر على السطح

٩ ــ تلف وحدات ابو فروه بعد ذلك كل واحدة فى قطعة من الورق الشفاف الرفيع ثم فى الورق الفضى

١٠ــ يرص فى علب الحلوى ويحفظ

طعامك في مارس

السبت أول مارس
فول اخضر مكمور على بهريز العظم ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاحد ٢ مارس
كفتة اللحم بالدمعة ، كرنب محشو ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاثنين ٣ مارس
« فول نابت بالخضرة » ، سلطة طماطم ، فاكهة

الثلاثاء ٤ مارس
فاصوليا خضراء مكمورة على بهريز العظم ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ٥ مارس
سبانخ مكمورة ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ٦ مارس
مسقعة قرنبيط بدون لحم ، ارز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الجمعة ٧ مارس
لحم بالدمعة ، خبازة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

السبت ٨ مارس
بطاطس مكمور بدون لحم ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٩ مارس
قلقاس بالخضرة ، ارز مفلفل ، فاكهة

الاثنين ١٠ مارس
كفتة الطعمية ، سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ١١ مارس
دقية الخرشوف والفول الاخضر ، ارز مفلفل ، فاكهة

الاربعاء ١٢ مارس
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ١٣ مارس
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، فجل وجرجير ، فاكهة

الجمعة ١٤ مارس
مسقعة باذنجان ، مكرونة سلطة زبادى ، فاكهة

السبت ١٥ مارس
بازلاء خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة



كان بيتهما مثال النظام والهدوء . وفى الحق كانا – أعنى المسيو ومدام ريشيه – مثال الزوجين الهانئين لمدة عشرين سنة ولم تتخلل حياتهما طوال هذه المدة حادثة ذات بال . وكانت أية ضجة على بساطتها كفيلة بازعاجهما . وحتى فى أثناء نقاشهما لم يكن صوتهما يعلو اطلاقا . وكان الزوج قصصيا لم يفز بشهرة واسعة . وان كان قد حاول عن طريق التردد على الصالونات الادبية الاندماج فى زمرة المشهورين وكان أصدقاؤه يرجعون فشله فى هذا المضمار الى خجله وتردده .

أما مدام ريشيه فكانت تساهم بقدر طاقتها فى مساعدة زوجها الى جانب أعمالها المنزلية . كانت تعيد كتابة قصص الزوج الدورية التى تنشر فى (الجيران جورنال) على الآلة الكاتبة ثم تتولى ارسالها الى الجريدة . وكان هذا العمل على بساطته يرضيها ويرضى قرينها . ولم يكن ليجول بخاطرها بعد أن مضت على حياتها الزوجية ثلاث وعشرون سنة ان يتخلى عنها زوجها وأن يتركها وحيدة فى مهب الريح .

ولكن كيف حدث هذا ؟ كيف بدر هذا من رجل بلغ الخمسين مثل لوسيان ريشيه ؟

كيف استطاعت امرأة مطلقة ألقت بها المقادير فى طريقه ان تصرفه عن الحياة التى ارتضاها لنفسه ؟

هذا ما سنقصه فى الاسطر التالية . .

أما السيدة المطلقة فتدعى (هورتنسيا بالكسكا) وكانت على حظ من الجمال وحب المغامرة واللباقة فى الحديث . وقد استطاعت بفضل مهارتها أن توحى الى المسيو ريشيه بأنها هى الملهمة التى تنقصه لتصعد به الى قمة المجد وانها الوحيدة التى تستطيع اسعاده .

وبسبب خجله وتردده وقع مسيو ريشيه تحت سلطانها . واستغلت هورتنسيا هذا الضعف وأرهقته بطلب الهدايا والعطور وما شابهها . وبلغت جرأتها مداها حينما طلبت منه أن يطلق زوجته وعقد قرانه عليها .

وتفننت الصديقة المغامرة فى اغرائها للزوج بعد أن تحولت حياته مع زوجته الى سلسلة متلاحقة من الملل والركود والروتين وبعد أن أصبح يعاشرها بحكم العادة لا أكثر ولا أقل .

وزاد تيار الاغراء وفاض على نبع الذكريات والماضى المشترك ذلك النبع الذى طالما ارتوى منه طوال الاعوام الفائتة . وفى احدى الامسيات أخرج لنا المسيو ريشيه من جعبة أفكاره حلا أعتقد ان فيه الخلاص ... وظن بذلك انه قد أراح واستراح ...

اهتدى المسيو ريشيه الى أن طبيعة عمله تتيح له مخرجا لا بأس به . ولذا تناول قلمه وأخذ يصوغ قصة تتناول حياة شخصين – زوج وزوجة – يقصد بها الرمز اليه والى زوجته . وطعم القصة ببعض التفاصيل مما كان يجرى فى حياته الخاصة بحيث تفطن مدام ريشيه الى انها المقصودة بالذات . ثم أنهى القصة بطلاق الزوجين .

ودفع المسيو ريشيه بالقصة الى زوجته كعادته . وهرول الى صديقته يقص عليها ما حدث . وفى المساء رجع الى بيته فى نفس موعده المعتاد . وانتظر أن تلاقيه زوجته بأمر غير عادى لكنه وجدها هادئة متماسكة وكأن لم تفهم شيئا مما عناه بقصته .

وأقلقه صمتها . وجعله يفكر ويفكر . لكنه لم يجد الجرأة لمواجهتها . فصمت هو الآخر . وانتظر على أحر من الجمر ما تأتى به الايام .

وبعد يومين ظهرت قصته على صفحات (الجيران جورنال) .. وعلى هذه الصفحات اكتشف سر الصمت الذى اختارته مدام ريشيه لنفسها .

لم تغير مدام ريشه فى نهاية القصة وهى الطلاق كما عرفنا . لكنها أضافت اليها ما أرادت أن تفهمه لزوجها .. تركت الزوج يسير فى تيار الحياة الجديدة التى اختارها لنفسه وأظهرت الزوجة التى جاهدت مع زوجها طوال الثلاث والعشرين سنة وقد هدها الحزن وبرح بها الهم . ثم كانت النهاية المنتظرة وهى الموت .

وفهم المسيو ريشيه ما تعنيه زوجته .. وفى نفس اليوم قطع علاقته بصديقته وعاد الى بيته الذى عرفه حق المعرفة ، وثاب الى زوجته التى طالما نعم بحنانها

حول بريد بنت النيل

سأنتحر .. سأنتحر !

يصل بنت النيل كل يوم عشرات الخطابات وفى ثنايا كل خطاب تكمن مشكلة ·· ولو اننا أجبنا على كل رسالة لاستغرق هذا منا صفحات المجلة بأكملها: فلاتعجبن اذا أفردنا لهذه الرسالة صفحة بأكملها وذلك لان مشكلة هذه الرسالة لا تهم صاحبتها وحدها ولكنها تهم قارئاتنا جميعا ··

ولهذه الرسالة ملابسات غريبة ، ففى يوم دق جرس التليفون فى مكتبى واذا باحدى القارئات تسألنى عن علاج للسمنة المفرطة، ثم أخذت أتصفح البريد كالمعتاد فاذا بأغلب الخطابات تدور حول هذا الموضوع وتعرض مشاكل صاحباتها بصورة تدعو الى اليأس ، فهذه تقول ان وزنها ٨٠ كيلو بالرغم من أنها لم تتعد التاسعة عشرة ! الى غير ذلك من الصور المختلفة التى تبين ما تعانيه سيداتنا من السمنة المفرطة

فكرت فى وسيلة أحل بها هذه المشاكل فلم أجد خيرا من أن أعرضها على اخصائية المساج فى معهد السيدات الرياضى اذ أننى أعلم أنها درست كثيرا من هذه الحالات أثناء دراستها الفنية فى أوروبا ··

ركبت الترام رقم ١٥ فى طريقى الى الزمالك وفى غرفة السيدات كانت تجلس سيدتان من الوزن الثقيل وكانتا تتحدثان بالفرنسية وهمامتأكدتان أنأحدا لايفهم حديثهما فتظاهرت أنى متشاغلةعنهما بالقراءة بينما كان الحديث يدور بينهما كالآتى :

ـ مالك سمينة هكذا ؟

ـ وماذا أفعل انه سيأتى اليوم الذى لن أستطيع الخروج فيه خجلا من حجمى الذى يلفت الانظار

ـ ولكنك كنت من قبل فى غاية الرشاقة فما الذى جعلك سمينة هكذا

ـ ان لهذا قصة طويلة ولكنى سأقصها عليك : فقد كنا نقطن كما تعلمين المنزل الذى نملكه وكنا نشغل منه الدور الاول ، وكانت عادتى أن ···

وهنا تنبهت الى أن الترام قد قطع مسافة محطتين من الزمالك ووصل الى محطة بنزين شل التى يوجد خلفها معهد السيدات الرياضى فاضطررت للنزول وأنا فى أشد الشوق الى معرفةقصة تلك السيدة ··

المهم اننى قابلتاخصائية المعهد وماكدت أعرض عليها الخطابات التى وردت وأولها الخطاب المنشورة نهايته حتى دخلت علينا سيدة سمينة فاستقبلتها اخصائية المعهد واستصحبتها الى الداخل وتركتنى أتعجب للمصادفة التى دفعت أمامى اليوم بعشرات الصور للسمنة التى تعانيها سيداتنا ··

مضت مدة ثم خرجت السيدة وعادت الى اخصائية المعهد لتقرأ الخطابات من جديد ، وبعد أن انتهت من قراءتها قالت لى فجأة :

ـ متأسفة ·· لن أرد على هذ الخطابات ··

وفى الواقع اننى فوجئت بهذا الرد ، ويظهر أنها لاحظت (لخمتى) فقالت لى متداركة :

ـ ··ولكن سأقص عليك قصة طريفة تتعلق بهذا الموضوع فقد حدث يوما منذ مدة أنجاءتنى سيدة سمينة جدا وهى تبكى وتقول: أنها اذا لم تصبح نحيفة رشيقة فانها ستفقد لرجل الذى ينوى الزواج بها··اهتممت جدا بأمرهاووضعتلهانظاما خاصا بالاطعمة ثم عملت لها نوعا معينا من المساج تدلك فيه كل عضلة على حدة بطريقة خاصة كما رتبت لها بعض التمرينات المتدرجة لتمارسها فى المنزل أو فى المعهد وفى أثناء ذلك كله كان وزنها يتناقص تدريجيا حتى جاء اليوم الذى أضحت فيه رشيقة ·· ولن أنسى يوم جاءتنى وهى فرحة مستبشرة وأخذت تقبلنى ثم قالت لى : لقد تحقق أملى فقد حدد باكر موعدا لخطبتى ان الفضل كله يرجع اليك·

هنأتها وفى الواقع اننى كنت سعيدة جدا لان مجهودى قد ظهرت ثمرته ولكن ···

وهنا تنهدت وقالت : أرأيت تلك السيدة التى كانت هنا منذ لحظات ؟

ـ نعم وما دخلها فى قصتك ؟

ـ انها هى السيدة التى كنت أحدثك عنها ··

ـ ولكن لقد كنت تقولين أنها أصبحت رشيقة

ـ صبرا حتى أكمل لك القصة ·· فقد تزوجت تلك السيدة وانقطعت أخبارها عنى ولم أعرف عنها شيئا سوى الآن فقد جاءت الى تشكو وزنها الذى زادكثيرا وأن زوجها أصبح لا يطيق منظرها وأنها ترجونى أن أعيدها متناسقة القوام مرة ثانية !· أرأيت مايحدث··

فهل تريدين بعد هذا أن أصف لقارئات بنت النيل علاجا لتلك المشكلة حتى اذا نلن بغيتهن من الرشاقة أهملن أنفسهن ··

فكرت قليلا فيما قالته لى ووجدت أن لديها بعض الحق · ·ولكنى صممت أن ألح عليها بشأن القارئة العزيزة (م· ش) وسرعان ما حنت لفنها الذى تحبه ، واذا بها تلغى بعض مواعيدها السابقة لكى تسرع بالتفرغ لحل مشكلة هذه القارئة

أما من ناحية بنت النيل فقد قررت أن تدفع للمعهد تكاليف هذا العلاج حتى لا تيأس واحدة من حالتها فلكل حالة مهما استعصت حل يلائمها ؟!

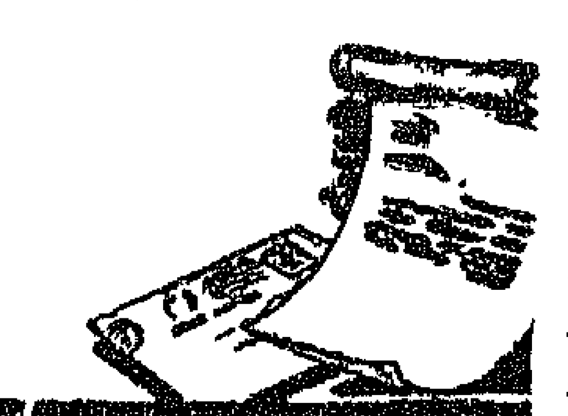
[illegible]

سأنتحر .. سأنتحر ... فأنا لن أطيق نظرات الناس التى تمتلىء كلها سخرية ، ولن أطيق تلميحات زوجى لى .. وقد يكون هذا هو آخر خطاب أكتبه فإنى سأنتظر الرد من بنت النيل وإذا لم تدلينى على الوسيلة التى أحل بها مشكلتى فإنى سأنتحر ..

مع تحيات صديقتكم البائسة الحزينة

م . ش . شبرا









ع.ا. جيزة :

١) استعملي مرهم الاوكسيجين وفيتامين «ث» وهو كريم يعيد لليدين بياضهما بعد السمار ٢) يقول الدكتور حلمى محسن اخصائى امراض الجلد حينما استشرناه بخصوص ورم الاصابع ان السبب هو البرد الشديد الذى تعرضت له فى الايام الاخيرة وهو يصيب الضعفاء والعلاج هو التقوية العامة بمركبات الكالسيوم وفيتامين «ا» وفيتامين «د» وحفظ الاطراف دافئة على الدوام ٣) يقول الدكتور محسن حلمى انه لا يوجد كريم بل توجد هرمونات لكنها لا تعطى الا بالكشف بواسطة اخصائى

ن.م.ع. طالبة :

يقول الدكتور على مرتضى بك انه يجب عمل نظارة طبية وتعاطى اقراص فيتامين «ا» ووضع قطرة زنكو فلافين

نني ع. بملوى :

ينصح الدكتور على مرتضى بفحص الجيوب الانفية وبوضع قطرة انتستين

ف.ع شبرا :

اتصلى بالدكتور حسن السيد حجازى ٢ شارع شريف باشا الكبير أمام عمر افندى او بالمعهد العلمى للتجميل شارع ثروت باشا بالقرب من البنك العثمانى

فوزيه عبد المنعم ـ اسكندرية :

قد يكون السبب غالبا هو مضاعفات الحمل أو الرضاعة أو التعرض لامراض تضعف الجسم ويستحسن العرض على أخصائى حسب رأى الدكتور حلمى محسن



آنسة نوال محمد عثمان :

ان كان يوجد أو سبق وجد قشر شعر أو حب شباب فى سن المراهقة فيكون غالبا سببه السبوريا (مرض جلدى) ويستحسن استعمال صابون الكبريت أو الزئبق والدهان بالسلفكرين وقد يكون السبب هو الضعف العام ولذا يجب التقوية وعمل أشعة بنفسجية للشعر

م.ا.م طالبة :

يقول الدكتور يوسف العجيزى أن وزنك فعلا غير مناسب لفتاة فى مثل سنك ويجب أن تحللى البراز أولا لتتأكدى من شفائك من الدوسنتاريا المزمنة . وانا أشك فى أن علاجك السابق باقراص الانتيروفيورم فقط قد شفاك تماما وعلى كل حال اذا كانت نتيجة التحليل ايجابية فاستعملى ال «اوروميسين» بعد استشارةالطبيب وقد تكون نفقات العلاج بهذه الكيفية باهظة ولذا استعملى ثانية اقراص الانتيروفيورم مع حقن الاميتين . كما عليك بعمل حقن شرجية بالاقراص السابقة بعد استشارة الطبيب . أما اذا كانت النتيجة سلبية فاعرضى نفسك على اخصائى ليصف لك اللازم بعد فحصك وقد ينفعك ردى على ف. ا.م. عابدين فى بريد الاطباء بعدد يناير سنة ١٩٥٢ اذا كنت خالية من أى مرض جثمانى

بريد الجمال

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى مدرس الامراض الجلدية بالقصر العينى واخصائى التجميل من امريكا

أ.س مشتركة بكفر الشيخ :

زاولى التمرينات الرياضية التى تجدينها فى بنت النيل وخاصة التمرينين رقم ٢ ، ٦ من اعداد فبراير فهذان التمرينان سيقويان عضلات بطنك

د.م.ن أسيوط : قشر الرأس ينتج

د.م. ن أسيوط :

قشر الرأس ينتج عن التهاب دهنى بشعرك وفروة رأسك وهذا يسبب سقوط الشعر أو تقصفه أو تشققه عند نهايته أو شيبه المبكر . فاسرعى بعرض نفسك على اخصائى ليصف لك علاجا لازالة القشور والتخفيف من الالتهاب الدهنى الموجود بالرأس وسيصف لك الغذاء اللازم . استعملى مؤقتا شامبو تريكوفيلينا المضاد للقشور

جيهان فوزى :

جسمك حساس جدا لاشعة الشمس فتفاديها ما أمكن ولعلاج هذه السمرة استعملى فيتامين ج ( ) بكميات كبيرة وأكثرى من أكل الفاكهة والخضروات الطازجة وامتنعى عن الحوادق والحريفات واعملى حمام ماء رده مرة كل يوم وبمرور الوقت مع الابتعاد عن أشعة الشمس سيرجع لونك الى اللون الطبيعى

السيدة أ.ب.ت دمنهور :

ستزول البقع بمضى الوقت وحدها ـ اهمليها ولا تركزى اعصابك عليها فالاعصاب لها تأثير كبير على بقع البشرة واعلمى أن البشرة تتغير بمضى الوقت بصورة غير ملحوظة

نازك ع.م. طرابلس :

١) استعملى جوانتى أطباء أثناء الغسيل ٢) اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد لكى يرى ان كان هناك نقص فى افراز الغدد الصماء مثل المبيض وما شابهها ٣) امتنعى عن الريميل وعن أدوات الزينة فترة من الزمن ودلكى هذه المناطق بزيت الزيتون مرتين فى اليوم

(فا) فارسكور :

استعملى مقويات لجسمك عامة يصفها لك الطبيب المختص . امتنعى عن استعمال البريانتين أو الفازلين لشعرك واستبدليها بزيت الزيتون أو الخروع واستعملى مشط اسنانه متباعدة وناعمة الملمس

عزيزة حسن بالقاهرة :

١) قيمة الاشتراك السنوى ١٠٠ قرش ٢) ارجعى الى ما كتبناه عن قشر الرأس للقارئة د.م.ن اسيوط ٣) هذه حالة طبيعية يجب لبس نظارة فيها ٤) امتنعى عن الغذاء الذى يهيج هذه الحالة عندك فكونى طبيبة نفسك

شاكرة ف.ح :

لعلاج حب الشباب يجب تنظيم الغذاء والامتناع عن الدهنيات والنشويات الكثيرة والحوادق والحريفات واكثرى من اللحوم الحمراء والدجاج والخضروات والفاكهة ويجب تنظيف الرؤوس السوداء بمجرد ظهورها عند اخصائى واستعمال صابون خاص للوجه يسمى صابون الكبريت مع كريم مجفف للدهن واذا تعذر العلاج بهذه الطريقة فيمكنك علاج حالتك بالاشعة الباردة وبواسطتها يمكن الوصول الى نتائج حسنة ٢) حالتك تزول بالتغذية ٣) للاشتراك فوائده بالطبع

سيدة ن.م :
ارجعى الى ما كتبناه للقارئة د.م.ن اسيوط

السيدة ن.ع بالزيتون :
سبب الشيب سبق ذكرناه للقارئة د.م.ن امتنعى عن استعمال الصبغات فلها تأثير سىء فى الشعر وعالجى سبب الشيب المبكر قبل صباغته واذا اضطررت الى انصباغة فالجئى الى الحنة الحمراء أو السوداء فهى أقل الصبغات ضررا للشعر

ص.م.ص الفشن :
ارجعى الى ما كتبناه للقارئتين ف.ح عن حب الشباب فاسبابه هى اسباب البشرة الدهنية ٢) ارسل اليك ميشو البانرون بتاريخ ١٩٥٢/٢/١ ويمكنك بالنسبة لاسعار الباترونات عنده أن ترجعى الى المقال المنشور فى هذا العدد بعنوان (فستان لكل مناسبة) أما فيما يختص باسعارالخياطة فيمكنك دائما الاتصال به بعنوانه ١٥ شارع فؤاد الاول بجوار الجراند أوتيل

س.ا. قنديل بالحلمية الجديدة :
الدكتور المختص بالاشعة الباردة هو الدكتور حسن الحفناوى ويمكنك الاتصال به ومعك عدد بنت النيل فسيعاملك معاملة خاصة وهو يرى عدم جدوى العلاج الذى سبق أن عمل لك

حرم ع. بك م منفلوط :
اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد فالسبب فىالغالب هو اختلال افرازات الغدد الصماء

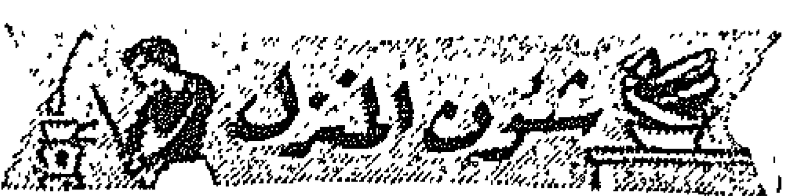
نانى سيد :
ارجعى الى ما كتبناه للقارئة (فا) بخصوص شعر الرأس ٢) اتصلى بمعهد التجميل العلمى ٣٧ عبد الخالق ثروت يومى السبت والثلاثاء بعد الظهروسيدلك الطبيب المختص عن مكان العلاج بالكهرباء التى تزيل الشعيرات واحدة واحدة

روحية :
هذه القشور فى هذه المناطق اما أن تكون مرض الصدفية أو ناتجة عن نقص فيتامين (ا) اعرضى نفسك على أخصائى لتشخيصها

ن.ص الاسكندرية :
اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد فهى السبب فى حالتك

مدرسة ف.و.ز بالمنصورة :
١) كيف تتقدمين للامتحان وانت لا تعرفين المقرر . اتصلى بأقرب مدرسة ثانوية للبنات واسأليها عن منهج الثقافة ٢) سنعمل على تحقيق رغبتك عندما تسنح الظروف ٣) أعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد

ا.ن القيه :
زاولى بانتظام تمرينات بنت النيل الرياضية دون أن ترهقى نفسك ــ لا تمسى صدرك ابدا ولا تحاولى ان تعملى لهما مساج وامتنعى عن قراءةالروايات الغرامية التى تحرك شعورك وبمضى الوقت ستعودين الى ما كنت عليه . والا فاعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد واتبعى ارشاداتنا للقارئة التى بعدك



الانسة نبيلة طه مصطفى الملاخ :
هذا الكورسيه يباع فى محلات الازياء الكبرى

قارئة بنت النيل بالروضة :
اقرئى المجلة عدد مارس باب «بنت النيل فى شئون منزلك» تجدى الاجابة على سؤالك

حرم الاستاذ عبد الرحمن حسان بوزارة العدل :
اقرئى عدد مارس ــ باب بنت النيل فى شئون منزلك تجدى طريقة عمل الصابون النابلسى العادى ويمكنك استبدال الزيت العادى بزيت زيتون نقى لتحصلى على صابون نقى جدا

قارئة بنت النيل ببنى سويف :
طريقة عمل ابو فروه المطبوخة هى أن تسلقى ابو فروه اولا سلقا خفيفا حتى يمكنك نزع القشرتين الخارجية والداخلية . ثم اتبعى نفس الطريقة التى تعملين بها البطاطس المكمورة . أما طريقة عمل ابو فروه المسكرة فقد نشرناها فى صفحة المطبخ من هذا العدد

الانسة عايده ابراهيم ــ قلين ــ فؤادية :
الكتب التى اشتريتها يا سيدتى مع الاسف فاشلة واحسن طريقة هى أن تجمعى اعداد مجلة بنت النيل وان تحتفظى بها لتكونى مجموعة هائلة من الاصناف المختلفة ونرجو أن تنتظرى حتى يصدر قريبا كتاب طهى بنت النيل

م. بخيت اميرهم ــ بشركة قنال السويس ــ قسم الملاحة بالاسماعيلية :
تهوية الحرير الابيض من آن لاخر تمنع اصفرار لونه أثناء حفظه فى الشتاء ومع ذلك فهذا الاصفرار يزول بمجرد الغسل . ويستحسن ان تضع فى الدولاب الذى تحفظ فيه البدل الصوفية وبدلالاسموكنج مسحوق النفتالين بكمية كبيرة كما يجب وضع كرات النفتالين فى الجيوب وعدم تهوية البدل حتى يحتفظ الدولاب برائحة النفتالين فتعمل على قتل حشرة العثة . ومن أهم الاسباب التى تجتذب العثة هى وجود اتربة بالدولاب أو على الملابس المخزونة ويجب كذلك عدم خزنها فى مكان رطب . أما طريقة غسل البلوفرات الصوف والفساتين الصوف والحرير فقد سبق نشرها أكثر من مرة فى اعداد المجلة

حرم المقاول م.م على بمصرالجديدة:
اعرضى معطفك الفرو على محل اخصائى فى الفرو اذ قد يصلحه لك بطريقة ناجحة تجعله كالجديد واذا تعذر ذلك ففصليه جاكيت ٣/٤ اى ليست بالقصيرة أو الطويلة

الانسة فوزية شكر :
١) يلزم لعمل ليزوز متوسطة الحجم من ١٥ شلة خيط الى ١٧ من النوع ذى الثلاث فتلات ٢) يلزم لعمل مفرش شاى متوسط مع الفوط ثلاثة أمتار تيل

القارئة المخلصة مفيدة محمود بالجيزة :
سبق أن ذكرت فى اعداد سابقة طريقة غسل الصوف التريكو بجميع الوانه تحت باب «بنت النيل فى شئون منزلك» فاحرصى على الاحتفاظ باعداد المجلة لما فيها من فائدة . اغسليه بغاية السرعة فى ماء دافىء مخلوط بالصابون مع الضغط ثم اشطفيه مرتين أو ثلاث مرات فى ماء دافىء لازالة الصابون ولعدم اصفرار لونه اضيفى ملعقة من محلول النوشادر الى ماء الغسيل والشطف . ثم اعصريه جيدا ولفيه فى ملاءة فرش أو بشكير لفا قويا وعاودى العصر حتى تتخلصى من جميع الماء . ثم افرديه على منضدة نظيفة فى الشمس واتركيه حتى يجف تماما واكويه عقب ذلك بمكواة هادئة على الظهر بطريقة الضغط . وللحصول على نتيجة ناجحة لاحظى السرعة فى العمل وعدم الاكثار من الصابون اذ انه يتلف الصوف والعصر الجيد والتخلص من أكبر كمية من الماء بعد غسل الصوف لان ترك الماء به لمدة طويلة يلبده

وزارة الاشغال العمومية ــ مصلحة الميكانيكا والكهرباء

مطلوب تقديم عطاء لغاية ظهر يوم أول مارس ١٩٥٢ عن عملية توريد حبل ماتيلا وحبل سلك وبكارة ومقص من خشب عزيزى للورش الاميرية

ويمكن الحصول على دفتر الشروط مقابل دفع ٢٥٠ مليما للنسخة الواحدة خلاف ٦٠ مليما أجر بريد ويقـدم تأمين ابتدائى بواقع ٢ ٪ مع العطاء والا فلا يلتفت اليه ٠ (٧٩٣)

مصلحـة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ٢٧ مارس ١٩٥٢ عن عملية الرصف بأسيوط ٠

وتطالب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة دمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ ٢ جنيه و٥٠٠ مليم خـلاف أجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قـدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه ٠ (٨٣٩)

مصلحـة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس بنها البلدى حتى ظهر يوم ٢٩ مارس ١٩٥٢ عن عملية توريد عدادات كهربائية

وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة دمغة فئة خمسين مليما نظير مبلغ ٢٥٠ مليما للنسخة ، وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢٪ من قيمته لايلتفت اليه (٨٣٠)

مصلحـة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ٢٠ مارس ١٩٥٢ عن عملية توريد عدد سباكة وأدوات مياه لمجلس الحواتكة القروى ٠

وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغـة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ ٥٠٠ مليم خلاف أجـرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه ٠ (٨١٣)

مصلحـة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ١٧ مارس سنة ١٩٥٢ عن عمليـة الرصف بكل من بلدتى سوهاج وجرجا ٠

وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ ١٠٠ قرش خلاف أجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه ٠ (٨٠١)

وزارة الزراعة

تقبل العطاءات بمكتب مدير ادارة المخازن والمشتريات بالدقى لغاية الساعة ١٢ ظهرا عن :

١ ــ يوم ٤ مارس ١٩٥٢ الاعمال التكميلية لتحسين وسائل الرى والصرف بتفتيش سنخا

٢ ــ يوم ١٩ مارس ١٩٥٢ عملية انشاء مأوى ماكينة الرى بمزرعة البساتين بالعريش

٣ ــ يوم ١٩ مارس ١٩٥٢ توريد ثلاث ماكينات حاسبـة لعمليات القسمة والضرب

ويمكن الحصول على الشروط مقابل دفع جنيه واحد لكل من الاولى والثانية و٢٠٠ مليم عن الثالثة بخلاف ٥٠ مليما أجرة البريد لكل مناقصة ــ وتقدم الطلبات على ورقة دمغـة فئة الخمسين مليما ٠ (٨٠٦)

بريد المشاكل

ع٠م٠ بورسعيد :

يا انستى تستطيعين أولا أن ترتدى ملابس تدارى عيبك وان كان هذا ليس بالمهم ــ المهم حالتك النفسية ٠ أوصيك كل التوصية الا تلقى بالا لكلام من يتهكم عليك فهذه بصراحة قلة ذوق منهم واخشى ان تكونى انت التى تعاملينهم بشدة فيحاولون اغاظتك كونى لينة لطيفة مع الجميع تكسبى عطفهم جميعا فكلنا محتاجون الى محبة الغير لنا ٠ وحاولى أن اشتريت شيئا ان تستشيرى صديقاتك أو قريباتك فالمشاركة فى اختيار الشيء مفيد خصوصا اذا اعتمدت على من لهن ذوق ممتاز فتتأكدى بعد ذلك من سر نقد الناس لك أعن حق أم لا ٠ كونى مرحة وانصرفى الى القراءة فى الكتب والمجلات تشغلين بها وقتك ونفسك عن هذه التوافه

مارى جرجس المنيا :

لابد لصديقتك ان تمتحن للثقافة نظام الاربع سنوات

ع٠ن الاسكندرية :

يمر الرجل أحيانا بفترة كهذه التى تشكين منها يتورط فيهـا بعلاقات نسائية ولكنى اطمئنك أن هذه فترة لابد أن تنقضى ثم يرجع الى زوجه واولاده

احتملى هذه الفترة بصبر واوصيك بأن تتأنقى ما أستطعت دون أن تشعريه باهتمامك بنفسك من أجله وأنصرفى الى رعاية أولادك وبيتك وعامليه معاملة عادية كأنه لم يتغير ٠ ولا تلحى فى الاسئلة أين كان والى أين سيذهب واشغلى نفسك بالقراءة والاطلاع تصلى الى نتيجة حاسمة

الحائرة ف بالسويس :

يجب عليك ان تعملى بما يقوله خطيبك حيث أنه ابدى حسن نيته وعرض عليك حلا وسطا فيه مصلحتك ومصلحته فى نفس الوقت اسمعى كلامه ففيه ارضاء لك ولعائلته ولا تستمعى الى كلام صديقاتك اللاتى يبحثن عن مجرد المظاهر بل اعملى على البعد عن أمثالهن ، فانه يفهم من كلامك انهن يبغين افساد العلاقات بينكما

قارئة دائمة ن٠ن٠ ع :

ما هذا ايتها العزيزة هل انت فى القرن التاسع عشر ؟ ان الاسباب التى ذكرتها واهية ٠ وارجو ان تتعقلى٠ انه قريبك اولا ثم أن اصله الذى ذكرته لما يزيد من قدره فى نظرى ثانيا واخيرا انصحك بان تبتعدى عن صديقاتك اللاتى يحاولن «معايرتك» باصله فليس عندى من استنتاج معقول لحالتك سوى افتراض وجود بعض الوشايات من الصديقات «اللدودات»

الحائرة حنان بالاسكندرية :

ان المسألة لا تستدعى كل هذه الحيرة ٠ لقد حللت مشكلتك بنفسك ٠ ان اولهما هو القريب الى قلبك ولاشك ٠ ولنبعد الان قرابة العصب ٠ اما ثانيهما فليس بينك وبينه سوى قرابة العصب ٠ كونى عملية وحددى هدفك ٠ واظنه معروف مقدما فهو فى الاول اولا وآخرا ٠ ان العلاقات الزوجية تستدعى اكثر من الاحترام المتبادل ان قوامها هو المحبة القلبية زائدا الاحترام ٠ واظن ان هذين الشرطين يتوافران فى ابن عمك الاول

الطالبة ف٠ع بمنوف :

ان الاقتراح الذى تفكرين فيه لا يمكن تنفيذه ٠ ولكن بأمكانك الاستمرار فى دراستك هذه السنة حتى تنجحى باذن الله ٠ وبعد ذلك ذاكرى فى الاجازة الصيفية للحصول على الثقافة نظام الاربع سنوات ان استطعت ذلك ٠ أما عن علاقاتك فى المنزل فارجو أن تعالجيها بروح احسن من روحك هذه فالبكاء لا يجدى ولم يكن فى يوم من الايام حلالا للمشاكل

الحزينة الحائرة س :

ان حب الطلبة يا آنستى العزيزة ليس له دوام ٠ بل ان كل شيء فى حياة الطلبة ليس له دوام ٠ هذا بفرض انه كان يحبك ٠ وأناشخصيا اعتقد انه كان يهيم بك بسبب بسيط هو أنه صديق لاخيك بل انه كما فهمت من خطابك كان صديقا للعائلة ٠ انه الان طبيب امتياز ومعنى هذا انه تخرج وبدأ يستقيم فى الحياة ٠ ولعله يعتقد أن استقراره لن يتأتى الا اذا تزوج من فتاة «وارثة» ولذا انصحك بالابتعاد عنه لان تفكير كل منكما ليس بينه ادنى همزة وصل ٠ والان انصحك بالتعقل وعدم الاقدام على افعال طائشة والنظر الى من يتقدم اليك من وقت قراءتك لهذا الرد نظرة انسانة تريد أن تستقر فى الحياة هى الاخرى ٠ أن الخيال هو مشكلتك

سوزى بالقاهرة :

يقول الدكتور يوسف العجيزى انه تألم جدا مما جاء بخطابك لانه شعر بروح اليأس تطل من بين سطوره ٠ وهو يقول انك تبالغين فى تقدير أهمية مرضك ويكفى أن تغيرى الجو فقد يفيدك ٠ وجو حلوان ملائم جدا فى هذا الشهر ٠ وهو يتأسف كثيرا لعجزه عن وصف الدواء دون فحص دقيق ويمكن مساعدتك على كل حال اذا ارسلت لنا صورا من الروشتات التى وصفها لك حضرات الاطباء مع تعليق لك على كل منها ٠ وارسلى لنا عنوانك وسوف نرسل اليك ردا خاصا مفصلا لا تتسع له صفحة بريد الاطباء ٠ وبخصوص شعرك استعملى الدواء الذى ذكرته فى خطابك او دواء اخر اسمه تونوسكالبين مع اخذ قرصين ثلاث مرات يوميا من فيتامين أ ، د

نريد مسارح للأمة

تعقيب للاستاذ الكبير يوسف وهبى بك

اذا ما زرت أوروبا وجدت فى كل ميدان — سواء فى العواصم أو القرى — مسرحا هو فى الغالب أفخر مبانى المدينة أو القرية ·

أذكر أننى عندما كنت أدرس فى ايطاليا وأردت أن أقضى عطلة الصيف على الجبل ، اخترت قرية نائية على الحدود السويسرية ، واسمها (سندريودلا) ، لا تزيد فى حجمها وعدد سكانها عن أية قرية من قرى مصر · وكان ميدانها الرئيسى لا يحوى الا بناء جميلا واحدا هو مسرح بلدية القرية · لم تكن مقاعده تزيد عن المائة وخمسين ولكنه كان كامل المعدات بديع النقش ، نظيفا · شاهدت فيه أوبرا (ريجوليتو) بكامل هيئتها من فنانين مشهورين ، وأعجبت بفلاحى القرية وهم يتتبعون نغمات الموسيقى ويقدرون مواهب المغنيين ويحفظون مشاهد الاوبرا بموسيقاها المختلفة ·

وليس هذا فى ايطاليا فقط فهذه فرنسا وتلك انجلترا نجد فيهما الكنيسة والمسرح أول ما تفكر البلديات فى بنائه · واذا أردنا أن نحصى عدد مسارح باريس ولندره فاننا لا نجد حيا أو شارعا كبيرا خلوا من مسرح فالمسارح فى أوروبا عديدة كمطاعم الفول والطعمية عندنا ، اذ أنهم هناك لا يكتفون بالغذاء الجسدى، بل يطعمون بالغذاء الروحى أيضا ، وهو الفن ·

ولقد جبنا الافاق نحن الفنانين ، زرنا أمريكا ، والبرازيل والارجنتين وشيلى وكذلك فى تونس ومراكش وغيرها يقف المسرح شامخا فى كل بلد كرمز للحضارة والثقافة ·

متى أغمض عينى وأفتحها فأرى ميدان الخديوى اسماعيل الذى بنى لنا دار الاوبرا الملكية والذى نقيم له تمثالا وسط أكبر ميدان فى القاهرة ليرمز الى الخديوى العظيم الذى قدر الفن وشجع الفنانين ·· متى أغمض عينى وأفتحها فأجد فى أرض هذا الميدان الفسيحة مسرحا للاوبرا وآخر للدراما ومعهدين للموسيقى والتمثيل !!

نريد أن يكون فى كل حى من القاهرة مسرح وأن تطلق على هذه المسارح أسماء احمد شوقى وحافظ ابراهيم ، ومصطفى كامل وسعد زغلول ففى هذه المسارح يثقف الشعب ويفهم معنى الحياة·

اننا نطالب أيضا بمسرح فى كل قرية وفى كل عاصمة مديرية ، ان المسرح كالجامع والكنيسة والمدرسة كلها منابر عظات ووسائل تهذيب واصلاح ·

أنا رجل كثير الاحلام ، فيا رب استجب لدعائى ، ولا تدعنى أوارى التراب قبل أن يتحقق جزء يسير من هذا الحلم الجميل ·

أما أنت يا بنت النيل فلتكن صيحتك مدوية للنهوض معنا بحياة المسرح المصرى ، فقد يكون الوسيلة التى تحقق لك ما تطالبين به من حقوق فى الحياة ·

* * *

تلقيت هذه الكلمة القيمة من صديقى الاستاذ يوسف وهبى بك عميد المسرح المصرى ، تعقيبا على مقالى السابق عن دور المسارح المصرية · وأن استاذنا لصادق فيما يقول ، ولكننا يحسن ان نكون اكثر تفاؤلا بعناية ولاة الامور · دعائى ان يحفظه الله ليشهد بعينيه ثمرة ما يدعو اليه من اصلاح منشود

يوسف فهمى

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس السويس البلدى حتى ظهر يوم ٢٥ مارس ١٩٥٢ عن عملية توريد حنفيات حريق

وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة دمغة فئة خمسين مليما نظير مبلغ ٥٠٠ مليم للنسخة ، وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ من قيمته لا يلتفت اليه ٠ (٨٧٨)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بتفتيش بلديات وجه بحرى بطنطا حتى ظهر يوم ٢٩ مارس عن عملية ترميم واصلاح سوق الجعفرية

وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة تمغة فئة خمسين مليما نظير مبلغ ١٠٠ قرش للنسخة ، وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ من قيمته لا يلتفت اليه ٠ (٨٨٠)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمجلس دمنهور البلدى حتى ظهر يوم ٢٠ مارس سنة ١٩٥٢ عن عملية توريد أغطية زهر للمجارى ٠

وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة تمغة فئة خمسين مليما نظير مبلغ ١٠٠ مليم للنسخة ، وكل عطاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ من قيمته لا يلتفت اليه ٠ (٧٨٥)

مصلحة البلديات

تقبل العطاءات بمصلحة البلديات (بوستة قصر الدوبارة) لغاية ظهر يوم ٢٥ مارس سنة ١٩٥٢ عن عملية سحب واعادة دق البئر الارتوازية القديمة بديروط

وتطلب الشروط والمواصفات من المصلحة على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل دفع مبلغ ٥٠٠ مليم خلاف أجرة البريد وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائى قدره ٢ ٪ لا يلتفت اليه ٠ (٨٦١)

الادارة الهندسية القروية بأسيوط

تقبل عطاءات لغاية الساعة الثانية عشر ظهر يوم السبت ٢٢ مارس سنة ١٩٥٢ عن توريد وتركيب مواسير حديد مجلفن أو حديد أسود قطر ٢ اثنين بوصة لتوصيل المياه من عملية المياه الى مكتب الصحة الشامل بالغنايم ٠

وتقدم الطلبات على ورقة تمغة من فئة الخمسين مليما للحصول على الشروط والمواصفات من الادارة الهندسية بأسيوط نظير دفع مائتى مليم بخلاف خمسون مليما أجرة البريد ٠ (٨٨٥)

مجلس مديرية الجيزة

يطرح فى المناقصة توريد ١) مطبوعات ٢) أدوات نظافة ومطبخ ٣) أحذية للغلمان ٤) ماكينات خياطة ٥) ملابس وخامات أشغال الابرة والتطريز ٦) عدد وآلات موسيقية ٧) خامات لورش المؤسستين (نجارة ٠ نسيج نقش ٠ خيرزان ٠ جلود) ٨) أغذية للمؤسستين لمدة سنة ــ وتطلب الشروط من المجلس على عرضحال تمغة فئة خمسين مليما نظير خمسين مليما للقوائم من الاولى الى الرابعة ومبلغ سبعين مليما للقوائم الخامسة والسادسة ومبلغ مائة مليم للخامات ، وخمسمائة مليم للاغذية يضاف ستون مليما أجرة البريد ــ وتحدد ظهر يوم ٢٥ مارس ١٩٥٢ لفتح المظاريف وللمجلس حق قبول ورفض أى عطاء دون ابداء الاسباب ٠ (٨٨٣)

وزارة الحربية والبحرية ــ مصلحة الطيران المدنى

يعلن مدير عام مصلحة الطيران المدنى تأجير بوفيه الجناح الجديد بمطار ألماظه المدنى لمدة سنة واحدة ــ ويمكن الحصول على شروط المزايدة من قسم العقود بالمصلحة بثكنات قصر النيل فى مقابل طلب على ورقة دمغة فئة الخمسين مليما ــ وقد حدد ظهر يوم ١١ مارس ١٩٥٢ آخر موعد لقبول العطاءات (٨١٧)

اللاسلكى يناديك فهل استمعت اليه

يمكنك أن تصبح عاملا لاسلكيا لو تطوعت فى خدمة الملك والوطن بسلاح الاشارة الملكى ــ يشترط أن تكون من حملة الابتدائية وسنك من ١٨ الى ٢٥ سنة ، باقى الاستعلامات ٠٠ اتصل برئاسة السلاح بمنشية البكرى رقم ٦٢٣٠٥ ، ٦٢٣٠٦ (٨٥٦)

جامعة فاروق الاول ــ المكتبة العامة

تقبل المكتبة العامة لجامعة فاروق الاول عطاءات تجليد كتب ومجلات وغيرها لعام ١٩٥١ ــ ١٩٥٢ للمكتبة العامة ومكتبات الكليات لغاية ظهر يوم ١٠ مارس ١٩٥٢ ويمكن الحصول على دفتر الشروط من المكتبة العامة مقابل دفع مبلغ ٥٠ مليما وتحرر الطلبات على ورقة دمغة فئة الخمسين مليما ويضاف اليه مبلغ ٥٠ مليما أجرة البريد ٠ ولا يلتفت للعطاءات التى ترد بعد هذا التاريخ ٠ (٨٢٠)

اعــلان مناقصة

تقبل العطاءات برئاسة القوات المرابطة ٢٤ شارع اسماعيل سرى باشا بالمنيرة بمصر لغاية ظهر يوم ١٣ مارس سنة ١٩٥٢ عن انشاء معسكر للقوات المرابطة بمغاغة ٠

ويمكن الحصول على نسخة من شروط المناقصة نظير دفع مبلغ ٢ جنيه للنسخة الواحدة بخلاف مایة مليم أجرة البريد ويجب تقديم الطلب على ورقة دمغة فئة الخمسون مليما وكل عطاء غير مصحوب بتأمين مؤقت ٢ ٪ لا يلتفت اليه مع ملاحظة أن الشيكات التى تقدم مع العطاء يجب أن تكون معتمدة من البنك المسحوبة عليه والا تعتبر كأنها لم تقدم (٨١٨)

اعــلان

تعلن مصلحة الموانى والمنائر بأنه سيعقد امتحان فى يوم الاحد الموافق ٣٠ مارس سنة ١٩٥٢ والايام التالية للطلبة والضباط البحريين التجاريين للحصول على شهادات ضابط ثان وضابط أول وربان بالسفن التجارية ٠ فعلى الراغبين فى دخول الامتحان أن يتقدموا بطلباتهم باسم حضرة صاحب السعادة مدير عام مصلحة الموانى والمنائر قبل الميعاد المحدد بشهر على الاقل مرفقا بها الاوراق الاتية :

١ ــ شهادة بأن الطالب مصرى الجنس ٠
٢ ــ شهادة بأن الطالب حسن السير والسلوك ٠
٣ ــ شهادة بمدة خدمة الطالب على السفن ٠
٤ ــ شهادة من الطبيب الحكومى المنتدب تثبت نجاح الطالب فى الاسعافات الاولية ٠
٥ ــ شهادة عن مدة خدمة الطالب فى وظيفة ضابط ملاحظة (للمتقدمين لامتحانات ضابط أول وربان فقط)
٦ ــ شهادة ملاد الطالب أو ما يقو مقامها لاثبات سنه ٠
٧ ــ صورتان فوتوغرافيتان للطالب مقاس ٥ × ٨ ٠

ويمكن للطلبة الحصول على معلومات أوفى فى هــذه الامتحانات ــ الرجوع الى القرار الوزارى رقم ١ لسنة ١٩٤٥ الصادر فى ٣٠ يناير سنة ١٩٤٥ والمنشور بالجريدة الرسمية العدد ٨٤ الصادر فى ١٧ مايو ١٩٤٥ (٧٥٦)


على جميع طرق العالم ...
PLYMOUTH
بلايموث
السيارة الممتازة بأقل مصاريف



وتباع لدى : **شركة شاهر** شارع فؤاد الاول بالقاهرة • **شركة الدجوى** ٥ شارع محمد صدقى باشا باب اللوق القاهرة، ٩٨ شارع العباسية ، ١٩ شارع سيزوستريس بالاسكندرية وفروعها بطنطا والمنصورة والزقازيق ومنوف والمحلة الكبرى ودسوق وشبين الكوم • **صالح نسيم** شارع فؤاد الاول بالقاهرة • **شركة ستيلكس** شارع شريف باشا بالقاهرة • **الشركة الشرقية التجارية** ٣١ ممر الكونتيننتال بالقاهرة • **شركة مصر الجديدة** شارع عباس مصر الجديدة • **نعيم وشركاه** ميدان المنشية الاسكندرية • **اخوان كافورس** بورسعيد • **المغربى على** بالاسماعيلية •
اخوان نجيب فهيم شارع الامير عبد المنعم بالسويس •